Название. **Классный час на тему: "Здоровая личность"**

Дата проведения: 17.11.21 **количество участников: 33 чел.**

Цель: создать условия для формирования представления о понятии «здоровая личность».

Задачи:
- поговорить о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека;
-способствовать воспитанию позитивного представления о здоровом образе жизни, интереса к различным видам спорта.

Содержание .

Классный час начался со вступительной беседы о важности здоровья. На классном часе использовался дидактический материал «Огонёк». Ребята продолжали формулировать пословицы о здоровом образе жизни. Отгадывали загадки. Через дидактическую игру «Цветик-семицветик» повторили все составляющие здоровья. Дети обсудили важность правильного питания и занятия спортом. После занятия отправились в школьную столовую, а затем посетили бассейн.

фотоотчёт

Классный час на тему: "Здоровая личность"

Цель: создать условия для формирования представления о понятии «здоровая личность», о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека; способствовать воспитанию позитивного представления о здоровом образе жизни, интереса к различным видам спорта.

Ход занятия:

I.Подготовительный этап

- Ребята, ответьте на вопрос: Что на свете дороже всего? (Здоровье)
- Почему вы так считаете?
- Как вы считаете, о чем мы будет разговаривать на нашем занятии? Правильно, о здоровье. А что именно нам следует узнать?
- Вместе с вами мы проведём необычное занятие и попробуем ответить на вопрос «Что такое здоровая личность?». И вы мне в этом поможете

II Основной этап

- В центре класса у нас «огонек». А появился он не случайно - это символ тепла, уюта и доброжелательной атмосферы, которую мы постараемся сохранить на протяжении всего занятия. Давайте протянем к нему руки, зарядимся положительной энергией, и поделимся с окружающими. (дети берутся за руки)

б) беседа

- Что помогает нам оставаться сильными, крепкими, бодрыми? (Спорт.)
- Ещё в Древней Греции на высокой скале были высечены слова: «Если хочешь быть сильным – бегай! Если хочешь быть красивым – бегай! Если хочешь быть умным – бегай!» - Как вы понимаете эти слова? (Люди, которые заботятся о своём здоровье, должны вести активный образ жизни, заниматься спортом, тогда они будут непобедимыми, умными, красивыми.)
- Почему одни люди болеют часто и тяжело, а другие – редко и быстро выздоравливают?
- Назовите помощников, которые помогают нам закаляться.

-Наше здоровье зависит во многом от того, каким воздухом мы дышим. Поэтому, что мы должны делать ? (Чаще проветривать, свежий воздух не выносят микробы, зато они обожают душные комнаты. Гулять на улице не менее 1,5 часов)

- Чаще бывайте на свежем воздухе, вы отдохнёте, наберётесь сил и увидите красоту природы.
- Как влияет на нас красота природы? (Улучшает настроение, снимает стресс)
- А ведь хорошее настроение тоже сохраняет наше здоровье!
- Как можно улучшить своё настроение?
- Ребята, скажите, что содержится в еде? (Белки, жиры, углеводы, витамины.) (слайд 6)
- Чтобы расти крепкими и здоровыми, нам нужно правильно питаться. Какие правила питания вы знаете?

Итак, назовите секреты сохранения здоровья. Что же нам поможет его сохранить?

- спорт
-закаливание
-хорошее настроение
-правильное питание
-гигиена
-режим дня

в) игра «Цветик-семицветик»

- Вы помните сказку В.Катаева «Цветик - семицветик»? В ней рассказывается о том, как однажды Волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными лепестками. Стоило оторвать лепесток, подбросить его вверх и сказать волшебные слова, как тотчас же любое желание исполнялось. Когда у Жени остался последний лепесток, она увидела грустного мальчика Витю, у которого болела нога, и который поэтому не мог бегать и играть с другими детьми. Жене стало его жалко, она оторвала последний лепесток и загадала, чтобы Витя выздоровел. И Витя стал здоровым. На этом сказка кончается.

Давайте и мы представим, что Волшебница и нам подарила цветок, но не простой, а волшебный цветок здоровья. Как бы он выглядел? (На доске открывается цветок, дети по очереди отрывают лепестки, переворачивают и читают то, что написано на обратной стороне лепестков.)
•Здоровье – это красота.
•Здоровье – это сила и ум.
•Здоровье – это самое большое богатство.
•Здоровье – это то, что нужно беречь.
•Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.
•Здоровье – это долгая счастливая жизнь.
•Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.
- Что же нужно делать, чтобы быть здоровым? (Правильно, необходимо хотеть и уметь заботиться о своём здоровье).

г) рассказ учителя о вредных привычках
Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотических веществ, малоподвижный образ жизни – наносят большой вред человеку, его физическому, психическому и нравственному здоровью, а это самое главное в здоровой личности. Вредные привычки – это лишь первый этап опасного пути, за ним всегда будет второй – серьезные болезни, снижение жизненного тонуса и отсутствие жизненного успеха.
Например: в настоящее время многие ученые признают, что курение – это медленное самоубийство. Медики установили, что каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Эти минуты постепенно складываются в годы. Курящий живет на 5-7 лет меньше, чем ему отведено природой (слайд 8-10).

д) работа с пословицами
Ребята, сейчас вы поработаете в группах, вам необходимо, как можно быстрее и правильно собрать рассыпавшуюся пословицу, а затем объяснить ее значение.
Наша здоровье – в наших руках!
Этот лозунг у всех на устах.
Чтобы в том вас сейчас убедить,
Разрешите в игру пригласить..
•Здоров будешь – всего добудешь.
•В здоровом теле – здоровый дух.
•Здоровья за деньги не купишь.
2.Систематизированный
а) выполнение задания «Подбери слово»
Что такое здоровая личность? Давайте ответим на вопрос, а что такое личность?
Личность – это человек.
Ну а теперь выясним, что подразумевается под понятием здоровая личность:
Характеристика здорового человека: (выбрать подходящие слова)
Красивый, ловкий, злой, доброжелательный, стройный, трудолюбивый, ленивый, отзывчивый, справедливый, уверенный, жадный. (слайд 11)
Так как вы поняли, что такое «здоровая личность»?

б) отгадывание загадок
Ребята, а сейчас я вам буду загадывать загадки
В этом светлом магазине
Ты увидишь на витрине
Не одежду, не продукты,
И не книги, и не фрукты.
Здесь микстура и таблетки,
Здесь горчичники, пипетки.
Мази, капли и бальзамы
Для тебя, для папы с мамой.
Для здоровья человека

Открывает дверь - ...
(Аптека)

В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодною порою.
Для Сашули и Полины
Что полезно? - ...
(Витамины)

Этот дом многоэтажный
Чистый, светлый, очень важный.
Встретишь разных здесь врачей.
Лечат взрослых и детей.
Будете лежать в постели,
Коль серьезно заболели.
Не хотим здесь очутиться!
Где, скажите-ка? - ...
(В больнице)

III.Итоговый

1. Аналитический

Мы сегодня с вами выявили, что такое «здоровая личность» и какими качествами она обладает. Закончим классный час замечательной кричалкой. После каждой строчки отвечайте громко: «Да, да, да!»

Будем беречь мы здоровье всегда. (Да, да, да!)
Будем спокойны, как в речке вода. (Да, да, да!)
Мудрыми будем, как в небе звезда. (Да, да, да!)
Хоть трудно бывает нам иногда. (Да, да, да!)
Курить мы не будем нигде, никогда. (Да, да, да!)
Все замечательно будет тогда! (Да, да, да!) (слайд 12)

2. Рефлексивный

В завершении нашего занятия я хочу вам подарить частичку тепла нашего огонька, пусть эти сердца оставят в вашей душе атмосферу тепла и доброго отношения друг к другу. Всего вам доброго.