**Классный час «Быть здоровым - жить в радости!»**

**(проведен 23.04.2016 г.)**

Оформление классной доски: рисунки, пропагандирующие здоровый образ жизни, записи пословиц: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Здоровье, физкультура и труд рядом идут», «Посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу», плакат, содержащий информацию о формировании физических качеств человека.

Музыкальное оформление по выбору классного руководителя.

**Действующие лица:**

Ведущий (классный руководитель)

Ученики (1,2,3,4,5,6,7)

Мальчик

Старичок

Фея

**Ведущий:** На классном часе мы будем говорить о здоровье и о вредных привычках, которые мешают людям вести здоровый образ жизни. Что значит быть здоровым? Это значит жить в радости. Именно так называется наш сегодняшний классный час.

 Проблемы болезней, здоровья и долголетия всегда занимали умы выдающихся людей нашей планеты. Многие ученые хотели создать чудодейственное средство для сохранения вечной молодости и бодрости. Однако его пока не удалось разработать никому.

 В то же время известны случаи долгожительства, когда люди достигают 100 лет и более, сохраняя при этом физическую и умственную активность. Длинную и интересную жизнь (более 80 лет) прожили великий русский писатель Л.Н. Толстой и талантливый художник И.Е. Репин. Эти факты говорят о возможности сохранения здоровья и работоспособности на долгие годы. К сожалению, в наши дни долгожителями являются считанные единицы. Учеными доказано, что продолжительность жизни во многом зависит от состояния окружающей среды, от того, каким воздухом мы дышим, какую воду пьем, на какой почве выращиваем растения.

 Загазованность атмосферы промышленными предприятиями, выпадение кислотных осадков, загрязнение вод – это результат неразумной хозяйственной деятельности человека, от которой он страдает прежде всего сам. Осознав, что планета в опасности, взрослые пытаются предотвратить экологическую катастрофу.

 - Ребята! А что, по вашему мнению, могут сделать школьники, чтобы спасти природу от гибели?

*(Этот вопрос я предлагаю обсудить в группе).*

 - Повторим правила работы в группе:

* умей слушать других;
* говори так, чтобы тебя слушали;
* говори по существу;
* уважай мнение других.

*(Через 3 минуты 1 ученик выскажет мнение группы).*

 - Приступаем к обсуждению.

*(Во время обсуждения вопроса звучит тихая музыка).*

*(Обсуждение закончилось).*

 - Ребята, вы готовы обнародовать свои предложения? Отлично. Пожалуйста, вам слово.

*(Представитель каждой группы высказывает общую точку зрения своих товарищей).*

 - Спасибо, ребята! Все ваши предложения полезны, просты и вполне выполнимы. Действительно, не нужно шуметь в лесу, разорять гнезда птиц, оставлять мусор, ломать ветки деревьев. А знаете, я бы еще посоветовала не рвать цветы:

Если я сорву цветок,

Если ты сорвешь цветок,

Если все: и я, и ты –

Если мы сорвем цветы –

Опустеют все поляны

И не будет красоты.

 Прекрасен мир живой природы, а люди – часть его. Нам надо сообща беречь, умножать, познавать этот великий мир, без него не было бы ни поэзии, ни искусств, а значит, и человека. Будем помнить, что природа – кладовая нашего здоровья.

 … А сейчас закройте, пожалуйста, глаза.

*(Звучит тихая музыка).*

 Представьте жаркое лето. Светит яркое солнце. По небу медленно плывут белые облака. Вдруг, откуда ни возьмись, появился проказник ветер и стал играть листьями берез. Неожиданно серые тучки закрыли солнце – и теплый дождь звонко застучал по крышам домов. Воздух стал необыкновенно свежим и …

Откройте глаза! Что вы видите?!

**Ребята**. Появилась радуга!

*(Дети стоят полукругом, в руках у них листы бумаги, вырезанные в форме радуги, со словами: «Гигиена», «Сон», «Движения», «Закаливание», «Питание», «Долой вредные привычки!», «Добрые слова»)*

**Ведущий.** Верно, но если радуга – природное явление и не подчиняется воле человека, то от человека зависит состояние его здоровья. Перед вами радуга, представляющая слагаемые здоровья. Вы должны внимательно слушать выступающих за тем, чтобы задать интересный вопрос по услышанному материалу соседней группе.

 - Итак, вам слово, ребята.

**1 ученик.** Ни для кого не секрет, что здоровье начинается с личной гигиены. К ней относится чистота тела и ежедневный уход за полостью рта. Немаловажное значение также имеет и выбор белья. Оно должно соответствовать климату, времени года и роду занятий. После возвращения из школы нужно сменить ученическую форму на домашнюю одежду. Она должна быть удобной и легкой. Все это способствует лучшему отдыху.

**2 ученик**. Хороший отдых обеспечивает нам также полноценный сон. Что же влияет на глубину сна? Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Комнату перед сном обязательно надо проветривать, а лучше всего спать с открытой на ночь форточкой. Полезна небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе. Мешают засыпанию яркий свет, шумные игры, громкие разговоры, длительные просмотры телепередач. Соблюдение гигиены сна позволит зарядится бодростью, улучшит настроение.

**3 ученик.** Несколько энергичных упражнений прогонят сон, вовлекут в работу важные органы и системы организма, укрепят мышцы. Начинать утро с зарядки – значит встать пораньше с постели и успеть за день сделать много хороших и добрых дел. Благодаря утренней физической зарядке, школьник не только укрепляет здоровье, но и приобретает такие качества, как ловкость, смелость, выносливость, настойчивость, целеустремленность. Замечено, что у школьников, систематически занимающихся гимнастикой, успеваемость намного выше. Двигательная активность – это путь к силе и красоте, это первый шаг к занятиям спортом.

**4 ученик.** Одним из важнейших слагаемых здоровья является закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить работоспособность, умение радоваться жизни.

Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Не случайно прославленный русский полководец А.В. Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря неотступно проводимому на протяжении долгих лет закаливанию, сумел стать выносливым и стойким человеком, невосприимчивым ни к холоду, ни к жаре. До преклонного возраста легендарный полководец сохранял неукротимую энергию, жизнерадостность. На необходимость закаливания постоянно указывали видные деятели русской науки, медицины и просвещения Н.И. Пирогов, В.М. Бехтерев, К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский [1].

**5 ученик.** Не менее важно для здоровья человека правильное питание. Рацион школьников обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки. Соблюдая режим питания, ни в коем случае нельзя переедать. Ученики, страдающие ожирением, чаще болеют, тяжело переносят любое заболевание. Больше всего полные ребята страдают от того, что им дают прозвища. Впрочем, я уверен, что в нашем классе их никто бы не обижал.

**6 ученик.** Ни одна из вредных привычек не уносит столько здоровья, как курение табака и употребление алкогольных напитков. Выкуренная сигарета ведет к бессоннице, убытку сил, отсутствию аппетита. Похитителем рассудка – так называли алкоголь с давних времен, считая его причиной многих преступлений. Под влиянием алкоголя резко ухудшаются речь, внимание, разрушаются печень, почки и другие системы человеческого организма. С вредными привычками нужно бороться. И начинать нужно с регулярных занятий физкультурой и спортом. Если человек почувствовал радость жизни во время занятий спортом, он никогда не будет искать веселья в табачном и алкогольном дурмане .

**7 ученик.** Способствуют укреплению здоровья и добрые слова. В нашем классе у каждого ученика есть тетрадь добрых дел, в которую записываются мысли о товарищах. Примером этого может служить следующая запись: «Дарья! Ты замечательный друг. Учишься сама прекрасно и помогаешь в учебе ребятам. Всегда готова сказать приветливое слово своим товарищам. Спасибо тебе за доброе сердце. Твой одноклассник Кривуля Владислав».

**Ведущий.** Действительно, на многих людей благотворно влияют наши поддержка и сочувствие.

Давайте говорить

Друг другу комплименты.

Ведь это все любви

Счастливые моменты.

Позвольте сказать вам: "Большое спасибо за интересные сообщения о здоровом образе жизни". Но это уже не комплимент, а вполне заслуженная похвала. Думаю, так же считают и ваши одноклассники.

*(Аплодисменты).*

**Ведущий** *(обращается к выступившим ребятам)*. Пожалуйста, займите свои места. Я рада, что, общаясь, вы проявляете внимание и к проблемам, и к успехам друг друга. Но сейчас, мне кажется, в нашей помощи нуждается почтенного возраста человек. Он выглядит больным и усталым.

**Сценка**

*(Появляется Старичок. Он стонет и прихрамывает.*

*К нему подбегает мальчик, усаживает на стул).*

**Мальчик.** Эй, Дедушка, как ты дошел до жизни такой? Наверное, долго смотрел телевизор? Физкультурой не занимался?

**Старичок.** Ох-хо-хо! Как я устал! *(Садится, тяжело дышит).* А ведь я был красивым и здоровым! Только вот злая волшебница Гиподинамия превратила меня в такого, такого … *(Плачет).*

**Мальчик.** У нас в школе все ребята знают, как бороться со злой волшебницей Гиподинамией! Как сохранить свое тело красивым и здоровым! А ну-ка, ребята, поможем Старичку! Двигаются все!

*(Исполняется ритмичный танец, во время которого мтаричок становится стройным и веселым).*

**Старичок.** Спасибо, дети! Спасибо *(Убегает).*

**Мальчик** *(вдогонку*). Помни, что злая волшебница Гиподинамия не побеждена. Как только ты забудешь о физкультуре и спорте, перестанешь двигаться, она снова заколдует тебя!

**Старичок** *(за сценой).* Помню! Помню!

**Ведущий.** Наступило время для блиц-опроса. Вы все внимательно слушали информацию одноклассников о пользе правильного питания, полноценного сна, закаливания, других слагаемых здоровья и наверняка успели приготовить друг другу вопросы по услышанному.

(***В ходе блиц-опроса прозвучали вопросы***:

- Соблюдает ли гигиену ученик, если он заботится о чистоте тела, но не переодевается в домашнюю одежду, возвращаясь из школы?

- Что способствует полноценному сну?

- Почему витамины обязательно должны входить в рацион питания?

- Какой вред приносит организму увлечение табаком и алкоголем?)

**Ведущий.** Подводя итоги опроса, можно с уверенностью сказать, что все вы отлично усвоили слагаемые здоровья. Вы правильно заметили, что вредные привычки мешают человеку вести здоровый образ жизни. В настоящее время ни одна из пагубных привычек не уносит столько здоровья, как курение табака. По этому поводу позвольте рассказать вам одну притчу.

*(Ведущий поясняет, что притча – это краткий иносказательный поучительный рассказ).*

**Притча**

 В далеком прошлом, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали: «Божественный лист! Божественный лист! В нем средство от всех болезней!»

 Подошел мудрый старец, сказал:

 - Этот «Божий лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится.

 Купцы с радостью смотрели на него.

 - Ты прав, о мудрый старец! – сказали они. – Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах «Божественного листа»?

 И мудрец пояснил:

 - Вор не войдет в дом курящему потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой! И его станут бояться собаки. Наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости…

 Отошли крестьяне от купцов и задумались…[3].

**Ведущий.** Давайте и мы с вами задумаемся над вопросом: почему подросток начинает курить, хотя и знает, что курение опасно для здоровья?

**Ученики высказывают предположения, что**

* с помощью сигареты ребята хотят выглядеть взрослыми;
* курят потому, что это как бы модно и красиво;
* существует мнение, будто курение табака помогает людям похудеть;
* подростки тянутся к сигарете, считая, что курение успокаивает нервы.

**Ведущий.** Каждый подросток стремится воспитать в себе человека сильного, смелого, духовно обогащенного. Но едва ли это осуществимо для тех, кто с юных лет курением сильно подрывает свое здоровье. Действительно, бытует ошибочное мнение о табаке как о средстве, помогающем избавится человеку от избыточной массы тела и снять возбудимость нервной системы. Однако решить эти проблемы помогает не курение, а двигательная активность. Опыт наших прославленных чемпионов показывает, что безграничная преданность и любовь к спорту, неудержимое стремление к намеченной цели творят чудеса: превращают неповоротливых в ловких, раздражительных в спокойных, полных в подтянутых, медлительных в быстрых. Недаром народная пословица гласит: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу».

*(Ведущий обращает внимание ребят на пословицы, записанные на доске)*

**Ведущий.** Сегодня вы назвали несколько причин влечения к курению. И все-таки основная из них, на мой взгляд, заключается в том, что подросток боится показаться «белой вороной» в компании сверстников. Зачастую ему вовсе не хочется курить, но он не знает, как отказаться от протянутой сигареты, не прослыв при этом «маменькиным сынком».

 Мне кажется, безвыходных положений не бывает. Нужно лишь найти такой ответ, который позволит нам выйти из неприятной ситуации, не потеряв свое лицо. Что же мы можем сказать тем, кто предлагает нам сигарету? Давайте подумаем вместе.

**Ответы учеников:**

* я занимаюсь спортом, а курение и спорт – вещи несовместимые;
* никотин – сильнейший яд, который способствует возникновению многих заболеваний, а у меня и так много проблем со здоровьем;
* желтые зубы, преждевременные морщины, неприятный запах изо рта меня не привлекают;
* у меня аллергия на табачный дым.

**Ведущий:** Спасибо за ваши ответы. Мне приятно сознавать, что сегодня вы научились говорить «нет» вредным привычкам.

*(Звучит музыка, появляется Фея)*

 Но что это? Я вижу прекрасную Фею. Вероятно, она тоже хочет похвалить вас за стремление соблюдать здоровый образ жизни.

*(Музыка смолкает).*

**Сценка**

**Фея:** Здравствуйте, ребята! Я пролетала над школой, видела чудесную радугу, слышала ваши выступления о необходимости беречь здоровье. Вы все говорили правильно и убедительно. Но особенно мне понравилась фраза о том, что «начинать утро с зарядки – значит встать пораньше с постели и успеть за день сделать много хороших и добрых дел».

Чтобы шагать в ногу со временем, совершенствуясь духовно и физически, предлагаю вам разучить гимнастический комплекс человека, живущего в XXI веке. Не будем откладывать, начнем прямо сейчас?

 Каждое утро, выпрямившись во весь рост, вспоминаем:

Я – человек! *(Фея говорит громко и торжественно)*.

Всегда готов встать рядом или впереди.

Протянуть руку помощи.

Легко нагнуться к малому или слабому.

Подставить плечи под груз тревог или забот.

Обернуться к отставшим.

Дотянуться до мечты.

Перепрыгнуть через усталость и боль.

Пронести через всю жизнь дружбу и любовь.

Бороться с собственной тенью.

Глубоко вздохнуть по несбывшемуся.

И повторить весь комплекс опять и сначала до победы [4].

- Молодцы, ребята! За ваше старание я готова исполнить самые сокровенные желания, связанные с укреплением здоровья.

*(Фея поочередно подходит к ученикам, внимательно их слушает и, слегка коснувшись волшебной палочкой, произносит: «Желание исполнится», «Твоя мечта тоже сбудется», «Да будет так» и т.д.)*

**Фея.** Ваши желания, ребята, непременно исполнятся, но при одном условии: вы все будете дружить с физкультурой и спортом.

А сейчас пришло время проститься с вами. Счастья вам и здоровья! Помните, что быть здоровым – это значит жить в радости!

*(Фея покидает ребят)*

**Ведущий**. У меня такое чувство, будто мы только что побывали на поле чудес. Согласитесь, не каждому выпадает удача видеть настоящую Фею. Ну, а если речь зашла о поле чудес, то пора бы объявить …

**Ученики** (хором): Рекламную паузу.

**Ведущий.** Сейчас мы будем «рекламировать», а точнее сказать, пропагандировать здоровый образ жизни с помощью ваших великолепных рисунков. Приглашаю всех на выставку детского художественного творчества.

- Как вы считаете, ребята, какое название подошло бы для нашей выставки рисунков?

**Ответы учеников**:

* здоровью – «да», вредным привычкам – «нет»;
* мы за здоровый образ жизни;
* физкультура против курения, алкоголя и наркотиков;
* здоровье или вредные привычки: выбирайте сами.

**Ведущий**. А что выбирают ученики нашего класса?

**Ученики** *(хором)*. Здоровье!

**Ведущий.** В таком случае вам необходимо знать, что формирование физических качеств идет по определенному, созданному самой природой расписанию.

 ***Ведущий зачитывает текст на плакате:***

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА.

В возрасте от 7 до 9 лет лучше развиваются ловкость и координация движений;

от 10 до 12 лет – быстрота;

от 13 до 14 лет – скоростно-силовые качества;

с 15 до 16 лет – выносливость;

возраст с 17 до 19 лет наиболее благоприятен для совершенствования качеств, приобретенных за предшествующие годы [5].

**Ведущий** *(спрашивает у ребят)*. Какие качества у вас сейчас формируются?

**Ведущий.** Таким образом, на формирование того или иного качества, необходимого для нормальной жизнедеятельности, природа отвела человеку ограниченный отрезок времени. Так что, друзья, не упустите время!

 Судя по рисункам, у многих из вас есть способности к художественному творчеству. Хотелось бы надеяться, что природа не обделила вас и поэтическим даром. Предлагаю провести литературную игру буриме, в ходе которой нужно будет сочинить четверостишия, используя следующие рифмы: остановись – откажись, фрукты – продукты [2].

 Напоминаю участникам игры, что содержание стихотворения должно быть связано с темой классного часа.

*(Пока юные поэты сочиняют стихи, звучит тихая музыка)*

***Через несколько минут учащиеся зачитывают четверостишия***:

Располнел? Остановись! Эй, дружок, остановись,

От мучного откажись! От жирной пищи откажись,

На столе пусть будут фрукты

– Зелень, овощи и фрукты -

Вот полезные продукты. Вот прекрасные продукты.

Стал курить? Остановись! Хворым стал? Остановись!

Ты от зелья откажись. Ты от лени откажись.

Знай, что овощи и фрукты,

- Физкультура, труд и фрукты –

В мире лучшие продукты.

 Вот целебные «продукты».

**Ведущий.** Мне кажется, каждой группе ребят удалось в поэтической форме дать ценный совет тем, кто еще до конца не осознал простую истину: здоровье – главное богатство каждого человека.

 Вы услышали интересные факты, не правда ли? Но, согласитесь, нельзя исцелить человека, если он не готов расстаться с вредными привычками.

 Ребята! Мы с вами – часть природы. Часть этого огромного прекрасного мира с землей и небом, с цветами и деревьями, со зверями и птицами. Ну, а если считаем наш организм частью природы, то не должны допускать небрежного к нему отношения. Траты надо возмещать. Если вы поработали сверх меры или переели, возместите нанесенный организму ущерб прогулкой, слушанием хорошей музыки, приятной беседой, добрым поступком.

 И еще. Надо гнать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться. Психологи установили: улыбка не только признак хорошего настроения, но и способ его улучшить. Будьте же приветливы. Это поможет сохранить здоровье и вам, и тем, кто вас окружает.

**Используемая литература**

1. Бальсевич, В.К. Не упустите время!// Здоровье. - №8. - 1985. – С.8-9.
2. Евсеева, О.Л. Валеологический праздник «День здоровья». // Завуч в начальной школе. - № 3. - 2001. – С.17-21.
3. Лаптев, А.П. Закаливайтесь на здоровье. – М.: Медицина, 1991.
4. Минькина, А.А. Прощай, XX век.// Классный руководитель. - № 1. - 1998. – С.11-16.