**Классный час: «Спорт – здоровый образ жизни»**

Цели:

* формирование здорового образа жизни.
* Содействовать профилактике болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ

**Ход классного часа**

1. **Беседа**

-Ребята, в старину говорили: «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все потерял.».
-Как вы понимаете эту старинную пословицу? Что является ценным для человека – богатство или слава?
Один из древнейших философов ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля».
-Как вы думаете, прав философ? Почему?
 -Сегодня мы выясним, как каждый из вас относится к своему здоровью, знает ли он основные правила и регулярно ли их выполняет.

**2. Знакомство с правилами ЗОЖ**

**Ты сел  и раскрыл книгу. Правильно ли ты сел?**

•    Проверь положение ног. Они должны опираться под столом о пол или подставку.
•    Проверь расстояние от глаз до тетради. Поставь руку, согнутую в локте, на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснись виска. Это правильное расстояние.
•    Между краем стола и грудью должен проходить кулак.

**Утренняя гигиеническая гимнастика**

Она оказывает благотворное воздействие на организм человека. У людей, ежедневно выполняющих упражнения гимнастики,  увеличивается сила мышц, повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, уменьшается утомляемость.
Итак, кто из вас выполняет зарядку? Поднимите руку.
 Ветров Валя  покажет нам несколько интересных упражнений, которые он выполняет со своей мамой по утрам или вечерам.
Карлики – великаны, берёзка, ветерок, дровосек, лягушонок…

**3. Физминутка**

А теперь мы с вами разучим новую физминутку.

Раз - подняться, подтянуться
Два - согнуться, разогнуться
Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.
На четыре - ноги шире.
Пять - руками помахать
Шесть - за стол тихонько сесть.
      Послушайте несколько советов.

* После того как вы проснётесь, быстро и резко не вставайте.
* Ещё лёжа в постели поднимите руки и потянитесь раз – другой, глубоко вздохните, приподнимите руки и быстро пошевелите пальцами. Сделайте пять – шесть самых различных движений ногами, например, «велосипед». И как только вы почувствуете, что ваше сердце заработало энергично, переходите к упражнениям сидя на кровати.
* Потом спокойно встаньте, откройте форточку или балконную дверь и проветрите комнату.
* Включите музыку и начинайте под ритм музыки выполнять комплекс упражнений.

 **Что вредит здоровью человека?**

Ученики  называют известные им вредные привычки.
Учитель рассказывает о вреде никотина, алкоголя, наркотиков.

 -А что же поможет сделать нашу жизнь интересной и увлекательной?
Конечно же, спорт и спортивные игры.

Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю… (зарядку)

Мы на брёвнышки похожи,
Строй фигуру и сбивай,
Если знаешь, как зовут нас,
Быстро, дружно отвечай…  (городки)

 Эта птица – не синица,
Не орёл и не баклан.
Эта маленькая птица
Называется …             (волан)

Нравится он всем ребятам.
Может долго он скакать,
И совсем не уставать.
На пол бросишь ты его –
Он подпрыгнет высоко,
Скучно не бывает с ни.м.
Мы играть в него хотим.       (мяч)

По пустому животу
Бьют меня невмоготу.
Метко сыплют игроки
Мне ногами тумаки.            (футбольный мяч)

Ног от радости не чуя,
С горки снежной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе.
Кто помог мне в этом?             (лыжи)

Мои новые дружки
И блестящи, и легки.
И на льду со мной резвятся,
И мороза не бояться.              (коньки)

На ледяной площадке крик,
К воротам рвётся ученик,
Кричат все: «Шайба, клюшка, бей!»
Весёлая игра …                    (хоккей)

Взял дубовых два бруска,
Два железных полозка.
На бруски набил я планки.
Дайте снег! Готовы …  (санки)

Не похож я на коня,
А седло есть у меня.
Спицы есть, они, признаться,
Для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай,
А звоню я то и знай.           (велосипед)

На квадратиках доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков.        (шахматы)

Силачом я стать хочу.
Прихожу я к силачу:
 - Расскажите вот о  чём:
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет,
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я…             (гантели)

Когда весна берёт своё,
И ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через неё,
А она через меня.          (скакалка)
5.Завершат наш классный час стихи:

Не бойтесь, дети, дождя и стужи,
Почаще приходите на стадион.
Кто с детских лет со спортом дружит,
Всегда здоров, красив и ловок, и силён.

Да здравствуют сетки,
Мячи и ракетки,
Зелёное поле и солнечный свет!
Да здравствует отдых,
Борьба и походы!
Да здравствует радость
Спортивных побед!

**Подвижная игра «Уголки»**

Тут понадобится пять человек. Заранее размечается квадратная площадка, четверо становятся по углам, а пятый – водит. Он дает команду, по которой игроки меняются своими местами, быстро перебегая из одного угла в другой. При этом водящему нужно успеть занять свободный угол. Тот, кому угла не досталось, становится водящим.

 **5. Подведение итогов**