**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**