

## Классный час «Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЬЕ»

6 класс 19.03.2025г.

**Классный руководитель: Попова О. В.**

**Цель:** воспитание внимательного отношения к своему здоровью, развитие силы воли, творческих способностей, знакомство с разными видами спорта и олимпийским движением, ознакомление со способами укрепления здоровья.

**Задачи:**

1. Выяснить, что такое здоровье?
2. Определить факторы, влияющие на здоровье.
3. Сформировать негативное отношение к вредным привычкам.
4. Научить ценить и сохранять собственное здоровье.
5. Развивать кругозор и познавательную деятельность.

Классный руководитель: Кто хочет быть здоровым? А что значит – быть здоровым?

Предполагаемые ответы: Если будешь есть здоровую пищу, будешь полноценно спать, содержать в чистоте своё тело, будешь дружить с физкультурой и спортом – значит будешь здоровым и долго будешь жить.

Мы сегодня проведём малые олимпийские игры. А знаете девиз олимпийских игр? «Быстрее, выше, сильнее». Деление на 2 команды «Крестики» и «Нолики».

1. Сложить пословицу: «В здоровом теле – здоровый дух» и «Богатство на месяц – здоровье на всю жизнь».

Кто быстрее, тот и рисует на доске свой знак.

2. Загадки команде противников:

Я конем рогатым правлю.

Если этого коня

Я к забору не приставлю,

Упадёт он без меня.

Не пойму, ребята, кто, вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

-Не мешал бы ты игре.

Ты бы лучше отошёл,

Мы играем в....

К лежебоке у реки

Притащил я две руки,

По руке к бокам приладил

И поплыл по водной глади.

Две полоски на снегу

Оставляю на бегу.

Я лечу от них стрелой,

А они опять за мной.

По пустому животу

Так, что мне невмоготу,

Метко сыплю игроки

Мне ногами тумачи.

3. **Мини – баскетбол.** Попадание теннисного шарика в ведро. Участники по одному забивают 1 шарик в ведро.

4. **Театр без слов.** По одному участнику надо показать вид спорта (борьба, бокс, плавание, лыжи, фигурное катание, хоккей) , другая команда отгадывает. За отгаданное слово - знак.

Физ. пауза: Массаж пальцев рук.

**5. Кто больше скажет слов о здоровье? (Побеждает последний).**

Подсчет крестиков и ноликов.

Вывод: Спорт – это здоровье. Здоровье – самое дорогое, что есть у человека.

Олимпиада призывает нас заниматься спортом, чтобы мы были сильными и здоровыми и даёт свои добрые советы (в дневники).

**ДОБРЫЕ СОВЕТЫ.**

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 1. Чистый воздух, солнечный свет    | 3. Утренняя гимнастика, работа по дому. |
| и ежедневные прогулки.              | 4. Абсолютная чистоплотность.           |
| 2. Употребление полезных продуктов. | 5. Продолжительный сон.                 |
|                                     | 6. Продолжительный сон.                 |

Подведём итог нашему классному часу:

Кто хочет быть здоровым? А что это значит?

