Муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей-сирот и детей,

оставшихся без попечения родителей (законных представителей)

«Детский дом №1»

(МБОУ «Детский дом №1»)

650003 Кемерово пр. Комсомольский, 65 «А» тел. 73-21-68,

**Классный час**

**«В здоровом теле - здоровый дух!»**

Подготовила:

воспитатель

МБОУ «Детский дом № 1»

Фурсова О.А.

Кемерово 2017

**Пояснительная записка:** Методическая разработка классного часа относится к разделу тем о здоровом образе жизни. Данная тема актуальна и представляет интерес для воспитанников детского дома: детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Актуальность темы в первую очередь обусловлена низким уровнем здоровья воспитанников детского дома. Важной проблемой является поиск эффективных методов его улучшения. Приобщение детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей к проблеме сохранения своего здоровья, является частью необходимого для детей процесса социализации. Содержание методической разработки направлено формирование здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.

**Тема классного часа:** В здоровом теле - здоровый дух!

**Цель:** приобщить воспитанников детского дома к заботе о своем здоровье.

**Задачи:**

- закрепить и систематизировать знания детей о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, любви к спорту.

**Форма проведения:** классный час.

**Продолжительность**: 45 минут.

**Категория и количество учащихся:** воспитанники детского дома, учащиеся 7-8 класса, 15 человек.

**Ход классного часа:**

**1.Вступление.**

-Здравствуйте ребята, уважаемые коллеги и гости! Я рада приветствовать вас на нашем классном часе. Сегодня мы начнем его с одной притчи, которая поможет нам сформулировать тему нашего классного часа.

*Притча.* Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие –за высокие горы. И самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека.» Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

- Ребята, как Вы думаете, о чем будет наша сегодняшняя встреча?

- Правильно, о здоровье и здоровом образе жизни.

«Здравствуйте! При встрече друг с другом, мы в первую очередь желаем здоровья, а уже потом всего остального. Мы можем в любой момент поменять одежду, прическу, но не можем поменять свой организм. Он дается нам один на всю жизнь. Необходимо это помнить, и заботится о своем здоровье.

**2.Основная часть.**

1. **Радуга здоровья.**

- А что такое здоровье? Давайте посмотрим на доску. На ней изображена радуга. Давайте узнаем, что же такое здоровье?

(На доске весит плакат радуги, дети читают, что написано на каждом цвете).

Здоровье – это счастье.

Здоровье – это сила.

Здоровье – это то, что нужно беречь.

Здоровье – это долгая счастливая жизнь.

Здоровье – наше богатство.

Здоровье – отсутствие болезней.

Здоровье – это красота.

- Что же нужно делать для того, чтобы быть здоровым? Правильно ребята, необходимо заботиться о своём здоровье.

- А как нужно заботиться о своем здоровье? (ответы детей)

- Правильно, чтобы быть здоровым нужно соблюдать чистоту, режим дня, заниматься спортом и правильно питаться.

1. **«Анаграммы».**

Давайте пригласим к доске 5 человек. На доске висят разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее?

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЕНГИАГИ – гигиена

НАИЕИТ- питание

ЛКАПРОГУ – прогулка

- Молодцы ребята! Давайте вместе повторим собранные слова. Ведь именно соблюдение этих слов и является заботой о своем здоровье.

1. **Физминутка.**

Мы узнали, что зарядка – это одна из составляющей заботы о своем здоровье. Давайте проведем небольшую зарядку - физминутку.

«Раз» - поднять руки вверх,

«Два» - нагнуться до земли,

Не сгибайте, дети, ноги,

Когда касаетесь вы пола.

«Три-четыре» - прямо стать,

Будем снова начинать. (Повторить 3 раза).

1. **Схема здорового образа жизни.**

Давайте посмотрим на доску. На ней висят карточки со словосочетаниями. Давайте прочитаем и оставим на доске только те карточки, высказывания на которых мы можем связать со здоровым образом жизни.

( Карточки крепят магнитами на доску. Дети читают и предлагают оставить некоторые из них. Остальные карточки снимаются с доски).

Подвижный образ жизни; голодание; правильное питание; вредные привычки; отказ от вредных привычек; режим дня; просмотр телевизора все свободное время; полноценный сон; поздние приемы пищи; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции; конфликтные ситуации;

Мы составили схему здорового образа жизни. Давайте посмотрим на нее еще раз: *подвижный образ жизни*

*правильное питание*

*отказ от вредных привычек*

*режим дня*

*полноценный сон*

*закаливание*

*личная гигиена*

*положительные эмоции*

- Молодцы ребята. Давайте соблюдать и придерживаться этой схемы здорового образа жизни, для того, чтобы мы с вами были здоровы.

1. **Пословица.**

- Ребята, мы с Вами уже много узнали о том, как сохранить и укрепляться свое здоровье. Давайте сделаем вывод, а для этого с помощью ключа расшифруйте его.

2 5 4 8 9 8 2 8 10 – 12 12 7 11 5 4 8 9 8 2 14 13 4 15 16!

Ключ к разгадке

А В Г Д З И Л О Р М Е Т Й Ы У Х

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

- Итак, В здоровом теле - здоровый дух!

1. **Заключительная часть.**

- Закончить наш классный час, я хочу замечательным стихотворением:

*Купить можно много: Но только здоровье*

*Игрушку, компьютер, Купить невозможно.*

*Смешного бульдога, Оно нам по жизни*

*Стремительный скутер, Всегда пригодится.*

*Коралловый остров Заботливо надо*

*(Хоть это и сложно), К нему относиться.*

(А.Гришин.)

- Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов. Что-то мы не в силах изменить. Но очень много зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку. Только нужно понимать, что здоровый образ жизни - это не какое-то временное действие, это ежедневные, на всю жизнь принятые правила.

**Список литературы:**

1 Алоева М.А. А у нас классный час: лучшие разработки на нравственные и патриотические темы 5 – 8 классы. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009г.

1. Грохотова Ж.А. Игра «Стартинейджеры» на тему «Здоровый образ жизни».// Педсовет. – 2011. - №3. – С. 5 – 6
2. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие /под общ. Ред. Сократова Н.В. - М.: ТЦ Сфера, 2005.