

**Классный час  
«Эстафета здоровья» в 6 классе**

**Автор: Одинцова Н.Х.**

### **1.Цели:**

**а) образовательные:** сформировать понятие о здоровом образе жизни, режиме дня, режиме питания, профилактике простудных заболеваний.

**б) развивающие:** активизировать мыслительную деятельность, способствовать формированию коммуникативных навыков, развивать умение формировать свою точку зрения.

**в) воспитательные:** мотивировать обучающихся на ведение здорового образа жизни, воспитывать внимательное отношение к своему здоровью.

**2.Педагогическая технология:** технология здоровьесбережения.

**3.Оснащение:** ноутбук (компьютер), мультимедийный проектор, презентация, карточки, фломастеры (маркеры).

### **План классного часа**

#### **Вводная часть.**

1.Актуализация знаний. Мотивация.

#### **Основная часть:**

2. Девиз эстафеты.

3. Режим дня

4. Режим питания

5. Стена болезней.

6. Помоги другу!

#### **Заключительная часть.**

7. «Чаша огня здоровья»

### **Ход классного часа**

#### **1. Вводная часть. Актуализация знаний. Мотивация.**

-Сегодня тема нашего классного часа звучит так - «Эстафета здоровья». Какую самую известную эстафету вы знаете? (Ответы обучающихся) Конечно, это эстафета олимпийского огня. Как вы думаете, как связано здоровье человека и Олимпийские игры? (Ответы обучающихся) Олимпийские игры издавна считаются праздником спорта, новых рекордов, побед и достижений. А что нужно, чтобы быть сильным и побеждать? (Ответы обучающихся) Конечно, быть здоровым. Перед каждым Играм проводится эстафета олимпийского огня, и сегодня мы тоже попытаемся пронести к нам издалека наш огонь здоровья. Маршрут будет нелёгким, так как, чтобы быть здоровым и никогда не болеть, мы должны хорошо постараться, соблюдать определённые правила и постоянно работать над собой. Итак, в путь!

#### **2. Девиз эстафеты.**

-У любой команды на соревнованиях обычно есть девиз, отражающий цели, идеи и помогающий преодолевать препятствия. Но в самом начале нашего пути появилась трудность – нам нужно вспомнить и продолжить известные высказывания и поговорки о здоровье, а затем мы с вами подумаем, какой в них заложен смысл, и каждый из вас выберет для себя девиз.

1. В здоровом теле – (здоровый дух!)

2. Береги платье снову, а здоровье (смолоду.)

3. Болен - лечись, а здоров – (берегись.)

4. Если хочешь быть здоров – (закаляйся.)

5. Здоров будешь – (все добудешь.)

6. Здоровье дороже (богатства.)

7. (Чистота) – залог здоровья.

### **3. Режим дня**

-Следующий важный пункт на нашем пути – это режим дня. Потому что от того, как мы планируем свою деятельность в течение дня, как распределяем часы работы и отдыха зависит наше здоровье.

-Давайте подумаем, во сколько нужно ложиться спать, и сколько часов спать, чтобы выспаться и чувствовать себя бодрым и полным сил? Конечно, для каждого человека эти цифры будут немного различаться, но многие учёные сходятся во мнении, что ребенок должен спать 10-12 час, подросток – 9-10, а взрослый человек – около 8 часов.

- Время, в которое мы засыпаем и просыпаемся, играет также не последнюю роль. Оптимальным считается сон с 22-23 часов вечера и до 7-8 часов утра. К тому же, ложиться спать следует в одно и то же время. Только глубокий, качественный сон обеспечивает отдых и восстановление всего организма.

### **4. Режим питания**

-Следующая наша остановка в эстафете здоровья, без которой невозможен дальнейший путь – это режим питания. Давайте подумаем, какая еда вредна для нашего здоровья, а какая наносит вред организму? (Ответы обучающихся). Исследования учёных показывают, что наиболее вредной пищей, которой зачастую злоупотребляют дети, являются газированные напитки, чипсы, сухарики и различные гамбургеры.

- Чтобы продолжить наш путь, мы должны с вами подкрепиться. Что же мы выберем? (На доске прикреплены карточки с названиями блюд, и обучающиеся должны выбрать то, что полезно для здоровья, а то, что нет, убрать)

1. Гамбургер
2. Суп
3. Кока-кола
4. Каша
5. Чипсы
6. Сок
7. Овощи
8. Фрукты
9. Минеральная вода
10. Сухарики

### **5. Стена болезней.**

-Вдруг на нашем пути встала стена болезней. Какими заболеваниями чаще всего мы боеем? Конечно, это простудные заболевания: ОРЗ, грипп и ангина. Как же нам перебраться через эту высокую стену? Я предлагаю вам построить лестницу! (Обучающиеся берут небольшие карточки, пишут на них предложения, как избежать простудных заболеваний, и крепят их на доске в форме импровизированной лестницы)

-Чтобы не попасться в лапы коварных болезней, каждый из нас должен соблюдать личную гигиену, проветривать помещения и избегать контактов с больными, так как эти болезни передаются воздушно-капельным путём. Нам следует закаляться и заниматься спортом, чтобы наш организм успешно сопротивлялся заболеванию.

### **6. Помогите другу!**

-Некоторым ребятам оказалась не под силу пройти трудный путь эстафеты до конца, давайте им поможем! Сейчас мы познакомимся с несколькими ребятами и постараемся дать им несколько советов, что им нужно делать, чтобы быть здоровыми.

1. Серёжа, 15 лет. Увлекается компьютерными играми, засиживается до глубокой ночи за компьютером. Днём постоянно чувствует себя усталым и вялым, стал плохо учиться. (Совет: соблюдать режим дня, ложиться спать в 22-23 часа вечера)

2. Алексей, 13 лет. Постоянно болеет простудными заболеваниями, из-за этого пропускает много уроков в школе. (Совет: закаляться, заниматься спортом)

3. Семён, 16 лет. Стал мало гулять на улице, проводит время дома перед телевизором или компьютером, стал набираться лишней вес, появилась одышка. (Совет: заниматься спортом, больше времени проводить на свежем воздухе)

4. Роман, 11 лет. Ест много чипсов, сухариков и пьёт кока-колу, часто жалуется на боли в животе. (Совет: соблюдать режим питания, есть здоровую пищу)

#### **7. Заключительная часть. «Чаша огня здоровья»**

-Итак, мы успешно преодолели все трудности и препятствия, которые вставали на пути нашей эстафеты здоровья. Мы узнали много полезных вещей о здоровом образе жизни. И теперь, чтобы огонь здоровья не погас, а наоборот, вспыхнул с новой силой, давайте подкинем в него дров! (На доске прикреплен плакат в виде чаши олимпийского огня, обучающиеся берут маркеры и пишут на нём советы и пожелания о том, что нужно делать, чтобы всегда быть здоровым)

-Понравился ли вам сегодняшний классный час? Если понравился, то поднимите вверх карточки с улыбками.