*ТЕМА КЛАССНОГО ЧАСА:***«Мы за здоровый образ жизни»**

**Ход занятия**

I.Вступительное слово.

Здравствуйте ребята!

Я задам вам вопросы

А вы быстро и дружно

Все вместе отвечайте:

          Таких, что с физкультурой

          Не дружат никогда

          Не прыгают, не бегают,

          А только спят всегда.

Не любят лыжи и коньки

И на футбол их не зови

Раскройте мне секрет

Таких из собравшихся здесь нет?

Дети: Нет.

Кто с работой дружен

Нам сегодня нужен?

Дети:  Нужен.

Таким ребятам хвала и честь

Такие ребята из собравшихся есть?

Дети:  Есть.

 -Сегодня мы поговорим на тему «Мы за здоровый образ жизни». И мне нужны честные, смелые, ловкие и умелые ребята, умеющие постоять за себя и друга в беде не оставить.

-А кто скажет, что значит здоровый образ жизни? (…)

-Это соблюдение всех правил, норм для поддержания хорошего здоровья. Сейчас в первом конкурсе мы закрепим понятия, которые связаны со здоровым образом жизни.

II.Конкурсы.

                            Конкурс «Анаграммы»

Капитаны команд выходят и получают листочки и карандаши. На листочках записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

Кто быстрее?

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ  – прогулка

                             Конкурс «Ребусы»

Капитаны получают листочки с ребусами. Они уходят в команды и обсуждают ответ (Слова: спорт, здоровье, вода, правила).

                             Конкурс «Загадки – помощники гигиены»

Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто вы узнаете, отгадав загадки и нарисовав отгадки.

1.Гладко, душисто, моет чисто

Нужно, чтоб у каждого было

Что, ребята?                             *(мыло)*

2.Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.           *(расчёска)*

3.Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда по рукою,

Что это такое?                       *(полотенце)*

4.Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам.                              *(зубная щётка)*

5.Только ей судья кивнёт

По бревну скакать начнёт!

С длинной ленточкой попляшет

С брусьев ножками помашет

А потом попьёт воды

И ждёт оценок за труды.    *(гимнастка)*

6.Есть лужайка в нашей школе

А на ней козлы и кони

Кувыркаемся мы тут

Ровно 45 минут

В школе кони и лужайка,

Что за чудо угадай-ка?          *(спортзал)*

7.Двухметровая детина

Мяч к мячу, за ним второй

Ведь корзина – то с дырой! *(баскетбол)*

8.10 плюс один кого- то

Мяч хотят загнать в ворота

А 11 других

Не пустить стремятся их.       *(футбол)*

9.Зелёный луг,

100 скамеек лишь вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ

На воротах этих

Рыбацкие сети.                      *(стадион)*

8.Лёд вокруг прозрачный, плоский

Две железные полоски

А над ними кто-то пляшет

Прыгает, руками машет.       *(фигурист)*

9. Кто по снегу быстро мчится

Провалиться не боится?       *(лыжник)*

10.Вроде ёжика на вид

Но не просит пищи

По одежде побежит

Она станет чище.                  *(щётка)*

                   Конкурс «Пословицы и поговорки о ЗОЖ»

 -Существуют ещё и пословицы и поговорки о ЗОЖ. Вы получаете их на листочках ваша задача дописать в скобках слово, подходящее по смыслу.

ЧИСТОТА-ЛУЧШАЯ  (КРАСОТА)

ЧИСТО ЖИТЬ-ЗДОРОВЫМ  (БЫТЬ)

КТО АККУРАТЕН-ТОТ (ПРИЯТЕН)

ЗДОРОВЬЕ-ДОРОЖЕ (ВСЕГО)

НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ, А ДУМАЙ БЫТЬ (ОПРЯТНЫМ)

Здоровый образ жизни связан с занятиями спортом.

                   Не бойтесь, дети, дождя и стужи,

                    Почаще ходите на стадион.

                    Кто с детских лет со спортом дружен

                    Всегда здоров, красив и ловок.

                           Конкурс «Загадки о спорте»

1.       Он несётся будто к звёздам,

К финишу.  Вот это да

Голову он поднял: воздух,-

Опустил: уже вода.                *(пловец)*

2.       Не пойму, ребята, кто вы?

3.       Птицеловы, рыболовы?

4.       Что за невод во дворе?

5.       –Не мешал бы ты игре,

6.       Ты бы лучше отошёл

7.       Мы играем в                     *(волейбол)*

III.ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Не возможно без труда.

Постарайтесь не лениться,

Каждый раз перед едой

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И конечно закаляйтесь,

Это так поможет вам всегда.

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите

Он вам силы даст, друзья.