**Классный час «**Ребята, вы любите Жизнь?»1 слайд.
Учитель:
2 слайд.
Учитель: Жизнь – это дорога в 26 250 дней. Таков предел “человеческой жизни” как считал Аристотель.
Много это или мало? (жизнь не так длинна, как мы хотели бы).
Учитель: Жизнь – это самое дорогое, что есть у человека. Каждый человек имеет свою дорогу, свою маленькую тропинку, свой путь.
Ребята, как вы думаете, от кого зависит длина жизненной тропинки человека?
( от его здоровья, как он её проживёт)
Учитель: А сейчас закройте, пожалуйста, глаза. ( музыка)
Представьте жаркое лето. Светит ярко солнце. По небу медленно плывут белые облака. Вдруг, откуда не возьмись, появился проказник ветер и стал играть листьями берез. Неожиданно серые тучки закрыли солнце, и тедлый дождь звонко застучал по крышам домов. Воздух стал необыкновенно свежим и ..........
Откройте глаза! Что вы видите?
Ребята: Появилась радуга.
3 слайд.
Учитель: Смотрите, какая она чудесная! Это творение природы. И не подчиняется человеческой воле.
4 слайд.
А от кого зависит состояние здоровья человека?
Ребята: От самого человека.
Учитель: друзья мои, а вы хотите прожить долгую, счастливую жизнь как Л.Н.Толстой (5 слайд), И.Е.Репин (6 слайд), сохраняя при этом физическую и умственную активность?
Ребята: Да.
Учитель: Тогда, пора нам всем вместе отправиться в прекрасную страну под названием Здоровье. Полетели!
7 слайд. (самолёт)
8 слайд.
Учитель: Прилетели мы с вами к берегам Моря Физической Тренировки.
Сценка:
(Появляется старичок. Он стоит и прихрамывает. К нему подбегает ученик, усаживает на стул).
Ученик: Эй, дедушка, как ты дошёл до жизни такой? Наверное, долго смотрел телевизор? Физкультурой не занимался?
Старичок: Охо-хо-хо! Как я устал. (Садится. Тяжело дышит). А ведь я был красивым и здоровым! Только вот злая волшебница Гиподинамия превратила меня в такого, такого... (плачет).
Ученик: У нас в школе все ребята знают, как бороться со злой волшебницей гиподинамией! Как сохранить своё тело красивым и здоровым!
Учитель: А ну-ка, ребята. Поможем Старичку! Двигаются все!
9 слайд.
(Исполняется ритмический танец, во время которого Старичок становится стройным и веселым).
Учитель: Продолжаем наш полёт, а, чтобы правильно причалить к первому острову, попробуйте вспомнить и продолжить фразу.
10 слайд. “Если хочешь быть здоров..... (закаляйся)
11 слайд.
Учитель: Вот мы и на Острове Закаляйка.
12 слайд.
Учитель: На нём главная достопримечательность Водопад “Триада Закала”. Внимательно прочитаем, какие пути закаливания предлагают нам на этом острове.
13 слайд.
14 слайд.
Учитель: Да, японские врачи утверждают, что чем больше человек ходит раздетым, тем дольше он проживёт.
А как гласят русские, татарские пословицы?
- В который день паришься, в тот день не старишься.
- Кышкы хава, тэнгэ дэва.
- Солнце. Воздух и вода – наши лучшие друзья.
Учитель: Вот на такой хорошей волне мы “подплываем” к мысу Личной Гигиены.
15 слайд.
Ребята, осторожно! Здесь нас поджидает страшный враг – Лень.
16 слайд.
17 слайд.
Учитель: Посмотрите на портреты одного и того же человека. Что является причиной такой картины? Такого старения?
Ребята:
- он не ухаживал за кожей лица;
- он не ухаживал за зубами;
- он не ухаживал за волосами;
- он не ухаживал за шеей;
- он не ухаживал за глазами;
Учитель: и здесь нас предупреждают.
18 слайд. Помни!
19 слайд. Цветущий сад.
Учитель: А впереди – цветущий остров. Там – свежий воздух и ласковое солнце. Райский уголок! (20 слайд) Но на этом острове есть
Вулкан Вредных Привычек, который время от времени извергается и губит всё живое вокруг. Сценка.
Продавец: Покупайте табак, прекрасный табак. Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.
Ученик: А почему стариком не буду?
Продавец: потому что до старости не доживёшь.
Ученик: А почему собака не укусит?
Продавец: Так с палкой ведь будешь ходитьь
Ученик: А почему вор в дом не залезет?
Продавец: Потому что всю ночь будешь кашлять.
Ученик: Откажусь.
<br /> Учитель: Остров этот так и носит название Отказ, где не прекращается борьба между добром м злом, между вредными привычками и отказом от них.
И девиз жителей этого острова
“Всех Вредных Привычек казнить! Не миловать!”
Учитель: А впереди показался последний из островов.
(21 слайд) Остров Смак, с прекрасным Оазисом Питания.
И кого это мы здесь видем?
Сценка.
(Выходит Эльмэндэр)
Элмэндэр: Это Я, всеми известный Альдермэштэн Альмэндэр -
Долгожитель.
И я всем повелеваю!
Отныне и во веки веков
На столе мужика и президента
Наипервейшим блюдом считать чеснок,
Он вкусен и для здоровья полезен.
А это кто?
22 слайд.
Овощи: Мы овощи.
Капуста: Я богата витамином С, витамином В. При нехватки этих витаминов люди быстро устают. Таких людей инфекционные болезни быстро побеждают. Чтоб не болеть атеросклерозом ешьте капусту.
Редиска: Я румяная редиска, поклонюсь всем низко, низко.
А хвалить себя зачем? Я и так известна всем.
Морковь: Про меня рассказ недлинный,
У кого плохое зрение,
Кто не знает каратина?
Пей всегда морковный сок и грызи морковку.
Будешь ты тогда, дружок,
сильным, крепким, ловким.
Альдермеш: Спорить давно кончать пора!
Спорить бесполезно.
Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить.
Все без исключения!
Учитель: Вот и заканчивается наш полёт по стране Здоровья, в рамках презентации здорового образа жизни.
Приземляемся мы с вами во дворе наших долгожителей села.
23 слайд.
Ребята, скажите теперь, как им удалось дожить до такой старости?
Ребята: 1. Это наши ветераны – педагоги. Они вели здоровый образ жизни .
2. Все время были в движении.
3. Были умеренны в еде.
4. Не курили.
Учитель: Они выбрали Жизнь, наполненную радостью, творчеством и здоровьем. Именно поэтому они и сегодня среди нас.
И скажу Вам на дорожку (читаем на слайде).
Здоровье – это ведь богатство
Все недаром говорят.
Ты запомни это точно,
Это важно для ребят.
Каждый хочет стать здоровым!
Чтоб желание претворить,
Есть простейшее условие
Жизнь любить, счастливым быть.
Ребята, жизнь – это песня, спойте её до конца!