" Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам"

Учитель МКОУ Козловской ООШ

Руднянского муниципального района

Волгоградской области.

**Родгамель Т.Н.**

**Цели:**

воспитание у обучающихся сознательного отношения к укреплению своего здоровья, стремления к регулярным занятиям физкультурой и спортом, формирование навыков общения в процессе подготовки мероприятия, развитие их творческой активности, эмоциональное воздействие на зрителей с целью пропаганды здорового образа жизни.

Тема нашего классного часа « Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам», а начнём мы наш разговор с определения «Что такое здоровье?»

**Здоровье - это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.**

Издавна люди при встрече желали друг другу здоровья : «Здравствуйте», «Доброго здоровья!»,спрашивали «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем». Действительно, здоровье необходимо каждому человеку. А какой смысл в понятие «здоровье » вкладываете вы? (*Суждения учащихся*). Спасибо за интересные определения, чувствуется, что проблема здоровья находится в поле вашего внимания.

Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодежь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит на 7-8 место.

Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.

**.**

Здоровый образ жизни!

Полезен он для всех.

Здоровый образ жизни!

Удача и успех.

Здоровый образ жизни!

Со мной ты навсегда.

Здоровый образ жизни!

Моя это судьба.

Здоровый образ жизни,

Будь у всех в крови!

Здоровый образ жизни!

Утром поднялся и беги.

Здоровый образ жизни!

Свежий воздух вдохни.

Здоровый образ жизни!

Счастливым будешь ты!

**Учитель:** А сейчас я напомню вам важное правило Господина Здорового Образа Жизни. Не заводи вредных привычек. Самые вредные привычки -это курение, употребление спиртного и наркотиков. Курение очень вредно для легких, да и для всего организма. Ребенок, который начинает курить, хуже растет, быстрее устает при любой работе, плохо справляется с учебой, чаще болеет. Все это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд - никотин и еще много других вредных веществ. Ученые подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут.

Спирт (алкоголь), который содержится в спиртных напитках, при неумеренном употреблении вызывает заболевания желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребенка сильное отравление.

Наркотики - особые вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может без него обходиться. У него развивается тяжелая болезнь - наркомания, вылечить которую очень трудно. Наркотик нарушает работу мозга и всего организма и в конце концов убивает человека. Распространение наркотиков - опасное преступление, за которое строго наказывают.

Чтобы сохранить здоровье, никогда не начинай курить, не пробуй спиртного, не прикасайся к наркотикам.

**ЗОЖ:**  
Я здоровый образ жизни и пришел вас научить,  
Как здоровье сохранить.  
Получен от природы дар,  
Не мяч и не воздушный шар,  
Не глобус это, не арбуз  
Здоровье!  
Очень хрупкий груз!  
Чтоб жизнь счастливую прожить,  
Здоровье нужно сохранить.

А как? Сейчас вам скажем,   
Что знаем, всё покажем.

**1-й спортсмен:**  
Мы с зарядкой дружим  
Доктор нам не нужен  
Умоем солнцем спины  
И сон водой сотрем!  
Кто делает зарядку –  
Растет богатырем!

**2-й спортсмен** (Обращается к ученикам).   
Давайте, выполним зарядку вместе.  
Чтобы выполнить зарядку,  
Встанем дружно по порядку.  
**1 – 2** – все вдыхаем,  
**3 – 4** – выдыхаем.  
Надо нам присесть и встать,  
Руки вытянуть по шире  
**1 - 2 – 3 – 4** ,  
Наклониться **– 4 – 5,**  
И на месте поскакать.  
  
На носок, потом на пятку.  
Все мы делаем зарядку!

Мы привыкли все к порядку,  
Дружно делаем зарядку,  
Потому, что каждый знает,  
Нам зарядка помогает!

С понедельника в нашей школе тоже будет проводиться утренняя зарядка.

Начало в 7.50. Начнёт проводить физорг, а со следующей недели дежурный класс.

Смысл физической культуры,  
И в красе мускулатуры,  
И в здоровье организма,  
Чтоб легко идти по жизни.

Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейны, корт,

Зал, каток - везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы ваши тверды.

Спорт друзья, нам очень нужен.  
Мы со спортом крепко дружим!  
Спорт – помощник!  
Спорт – здоровье!  
Спорт – игра!  
Физкульт – Ура! Ура! Ура!