|  |  |
| --- | --- |
| Классный час. КГУ « ОСШ села Ковыленка» | В форме комбин рованного урока. |
| Дата: 15.01.24 г. | ФИО учителя: Жанабай Г.К. |
| Класс: 9 «Б» | Количество присутствующих:  |  Количество отсутствующих:  |
| Тема  |  **«Роль физической активности в здоровом образе жизни»** |
| **Цели урока:** | **Цель: формировать у учащихся здоровый образ жизни; развить у подростков осознанное неприятие к вредным привычкам как способ воздействия на свою личность; воспитать уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем;укрепить чувства дружбы.** |
| **Задачи:** | * **объяснение нового материала новых знаний.**
 |
| **Ход урока:** |
| **Этап урока/ Время** | **Действия педагога** | **Действия ученика** | **Оценивание** | **Ресурсы** |
| **1.Начало урока.** **0-5 мин** | **Ход урока** Классный руководитель:Сегодня мы будем говорить о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье.Тема классного часа звучит так «Роль физической активности в здоровом образе жизни».Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.Здоровый человек живет полноценной жизнью и приносит пользу обществу. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Здоровье закладывается в детстве, любое отклонение в развитии организма, любая болезнь сказывается в дальнейшем на состоянии здоровья взрослого человека. Здоровье человека зависит от целого комплекса определенных факторов: наследственности; окружающей среды – природной и социальной; уровня культуры; образа жизни индивида, его привычек и пристрастий. | Приветствуют учителя. Организуют свое рабочее место, проверяют наличие индивидуальных учебных принадлежностей | ФООценивание эмоционального состояния | **Эмоц. настрой** |
| **2. Середина урока.** **5 – 35 мин** | **Ученик:** Физическое здоровье - состояние правильной работы всего организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.**Ученик:**Душевное здоровье проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок.**Ученик:** Социальное здоровье проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстоять свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеютвыразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.**Ученик:**Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает тремя видами здоровья.Ученые утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Что мешает людям жить долго? Примерные ответы детей:экология, вредные привычки, питание, стрессы, тяжелая работа, отсутствие движений,маленькие зарплаты. Медики утверждают, что самое главное для здоровья - это умение человека работать над собой,над своим здоровьем. Все ученые сходятся в одном, чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни. Итак, 5 факторов здоровья. Я загадаю вам 5 загадок. Каждая загадка -это один из факторов здоровья. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня.)Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание.)Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена.)Порядок приема пищи, ее характер и количество. (Правильное питание.)Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт.)Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?Правильное питание, режим дня, занятия спортом, закаливание, гигиена, отказ от вредных привычек.**Ученик:**К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывая известную русскую поговорку: “Что имеем, не храним, потерявши плачем”. Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая их сладкой газировкой или пивом, безнадежно отстали: во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым. В пищевой рацион должны ежедневно входить белки (мясо, творог, яйцо, рыба, бобовые), а также овощи и фрукты. Переедание ведет к сложной переработке пищевых веществ и последующему их отложению в жировых тканях организма, лишнему весу. Это затрудняет работу сердечно – сосудистой системы, ведет к дисгармонии физического развития.**Ученик:** Три самых простых правила питания должен знать каждый: питаться разнообразно и регулярно, не будьте жадны в еде, ешьте больше сырой, вареной, пареной пищи, ограничьте жареное, острое, животные жиры, сладости.Движение – это жизнь.**Ученик:**Убирайте комнату, чтоб она блестела.В чистой комнате – чистое тело. | (Обсуждение вопроса).Учащиеся слушают учителя, отвечают на вопросыРаботают с иллюстрацией.Рассуждения детей.Ответы детей.  | **ФО** | Сюжет ные картинки по теме урока |
| **3. Конец урока.** **35-45 мин** | ****Итог занятия****.Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – это самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика и много чего еще. Что-то мы не в силах изменить. Но очень много зависит и от нас. Чтобы быть здоровыми, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. Правильное питание, режимдня, занятия спортом, закаливание, гигиена, отказ от вредных привычек. И это под силу каждому человеку. | Отвечают на вопросы учителя, оценивают свою деятельность на уроке. | **ФО** | **Картинки** **Слайды.** |