

Здоровый образ жизни

Здоровье-это богатство.

Здравствуйте

- Здравствуй, золотое солнце
- Здравствуй, голубое небо
- Здравствуй, маленький дубок
- Здравствуй, мой хороший дружок.

Здравствуйте, ребята

- Я говорю вам “здравствуйте”, а это значит, что я всем желаю здоровья. Сегодня классный час посвящается к здоровому образу жизни.
- Ребята, что такое здоровье?
- Здоровье-это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического, социального благополучия.
- Скажите пожалуйста, от чего зависит здоровье?

Главные факторы здоровья

- -движение
- -питание
- -режим
- -спорт
- Сейчас мы проверим,хорошо ли вы разбираетесь
- в вопросах здоровья? Я буду зачитывать различные высказывания.Если вы считаете его верным,то хлопаете в ладоши 1 раз,если не верным,то 2 раза.

Согласны ли вы, что спорт укрепляет здоровья?.

Да.

- Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?
Нет.
- Верно ли, что от курения ежегодно погибают более 10000 человек? Да.
- Правда ли, что бананы поднимают настроения? Да.
- Отказаться от курения легко? Нет.
- Согласны ли вы, что зарядка-источник бодрости и здоровья? Да.

1ое упр.для головы.

- 1ое упр. Руки на плечо положили.
- 2ое упр. Наклоны.
- 3-е упр. Приседание.
- 4ое упр. Прыжки.
- 5ое упр. Легкий бег на месте.
- 6ое упр. Вдох. Выдох.

ЗОЖ

-
- Каждый твердо должен знать:
- Здоровье надо сохранять.
- Нужно правильно питаться,
- Нужно спортом заниматься.

Ребята, а вы какие вида спорта знаете?

- -футбол
- -волейбол
- -баскетбол
- -теннис
- -гимнастика
- -биатлон
- -лыжные гонки

Ребята, вы знаете про Олимпийских игр?

- Олимпийские игры зародились в Древней Греции. Один раз в четыре года спортсмены всего мира приезжают на Олимпиаду для того, чтобы посоревноваться: кто самый сильный, кто самый быстрый, самый ловкий .
-
- Российские спортсмены впервые участвовали в Олимпиаде в 1908 году в Лондоне. Их было всего 8 человек. Люди тогда не верили в Россию. И каково же было их удивление, когда на этой Олимпиаде фигурист Николай Панин-Коломенский стал олимпийским чемпионом, а борцы Николай Орлов и Александр Петров завоевали серебряные медали!

Универсиада

- Универсиада – второе по значимости и представительству международное комплексное спортивное мероприятие после Олимпийских игр. Универсиада проводится раз в два года, в ней принимают участие студенты и аспиранты в возрасте от 17 до 28 лет.
- 2013 году наш Татарстан принимает Универсиаду.

Будьте здоровы!

- Не надо бояться, что будут смеяться,
Зарядку свою не бросай никогда.
Лишь тот, кто не плачет, добьется удачи,
Ничто не дается легко, без труда.