

**МБОУ «Крестяхская средняя общеобразовательная школа им. И.Г.Спиридонова»
МР «Сунтарский улус (район)», Республика Саха (Якутия)**

Классный час
**«Формула
здоровья»**

учитель: Григорьева Саргылана Валентиновна

Цель:

- ❖ **выяснить, что является непреложным условием здоровья и что мешает быть здоровым;**
- ❖ **вывести «формулу здоровья».**



Блок- схема проведения классного часа «Формула здоровья»

№	Название этапа	Время
1	<i>Оргмомент. Актуализация цели и ознакомление с блоком - схемой проведения классного часа</i>	<i>2 мин</i>
2	<i>Разминка. Гимн самому себе – «Декларация моей самооценности»</i>	<i>3 мин</i>
3	<i>«Для чего нужна формула здоровья»? Организация полилога</i>	<i>3 мин</i>
4	<i>Кафе – лаборатория «Школьный завтрак»</i>	<i>10 мин</i>
5	<i>Роль национальных игр в активации двигательной деятельности школьников</i>	<i>10 мин</i>
6	<i>Викторина–игра «Учение+здоровье»</i>	<i>3 мин</i>
7	<i>Есть такое средство – смехотерапия</i>	<i>6 мин</i>
8	<i>«Формула здоровья». Итоги. Подарок + сюрприз</i>	<i>3 мин</i>
9	<i>Рефлексия</i>	<i>5 мин</i>
	<i>Продолжительность</i>	<i>45 мин</i>



ДЕКЛАРАЦИЯ МОЕЙ САМОЦЕННОСТИ

- ❖ Я – это Я.
- ❖ Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.
- ❖ Мне принадлежат все мои надежды и страхи, все мои фантазии и мечты.
- ❖ Мне принадлежат все мои поражения и ошибки, все мои победы и успехи.
- ❖ Я могу подарить людям радость и счастье, дружбу и любовь.
- ❖ Я – воплощение надежд своих родителей.
- ❖ Я – неповторимая личность, активный творец своей жизни.
- ❖ У меня есть цель в жизни. Поставленная цель – половина успеха.
- ❖ Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.
- ❖ Я – это Я, и Я – это замечательно!
- ❖ Я успешный, уверенный в себе человек!

Народная мудрость – пословица:

«Деньги потерял -
потерял,
время потерял
-потерял,
а здоровье потерял -
.....потерял»



« Деньги потерял — **ничего не**
потерял,
время потерял — **МНОГО** потерял,
а здоровье потерял — **все**
потерял»



Кафе – лаборатория «Школьный завтрак»

Задание: Приготовить бутерброд, используя данные продукты питания: кусочки хлеба, отварное мясо, рыба, сыр, колбаса, пирожок, йогурты, творожок, чипсы, газированная вода, морс, чай, сок, овощи, фрукты.

При этом нужно обязательно учесть пользу для здоровья, а не вред.



Рекомендации:

- ❖ Для приготовления домашних бутербродов хорошо подойдут ржаной хлеб, отварное мясо или рыба, а также сыр.
- ❖ Эти продукты длительное время не теряют свежести и легко уместятся в портфеле, рюкзаке.
- ❖ Не следует забывать об овощах и фруктах. Они прекрасно утоляют чувство голода и являются природным источником витаминов.
- ❖ Можно приобрести молочный продукт.
- ❖ Йогурты, творожок принесут вам больше пользы, чем гамбургер или пирожок.
- ❖ Старайтесь также меньше дать газированной воды. Заменяйте ее соками, морсами или чаем.

Вывод:

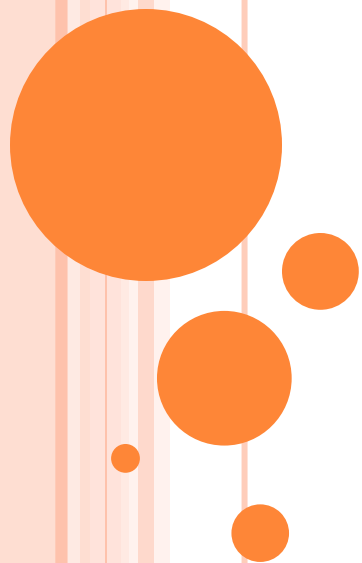
Следовательно, рациональное питание – это потребление экологически чистых, натуральных продуктов, лечение природными лекарствами и обязательное соблюдение режима питания.



ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

*Здоровье = рациональное
питание +*


З = РП +



АКТИВАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Гиподинамия (недостаточная двигательная активность) является *одним из факторов риска, оказывающих наиболее выраженное отрицательное влияние на развитие и состояние здоровья растущего организма.*

Национальные игры – *одно из комплексных средств воспитания. Они направлены на всестороннюю физическую подготовленность, совершенствование функции организма, черт характера играющих; отражают условия жизни народа.*

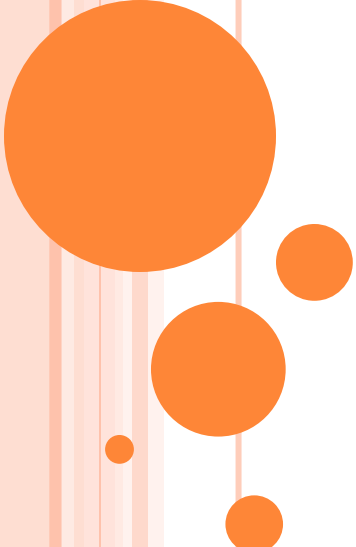


Национальные игры народа саха

- ❖ «Кэтэх тардыһыы» (перетяни затылком) – на земле чертят линию, игроки надевают на шею завязанный ремень-кушак, они стоят против друг друга по команде начинают тянуть друг друга.
- ❖ «Кириэс тэбии» (крест) – 2 палки шириной 3см, длиной 70см кладут крест-накрест. Игрок, держа руки за спиной, должен прыгать на одной ноге, не касаясь креста.
- ❖ «Дул Балааһын» (кочкарник) – берут поленья 20см длиной 7см толщиной и кладут посреди балагана (7-9 поленьев). Игрок с завязанными глазами 3 раза поварачивается вокруг себя и направляется в сторону поленьев.
- ❖ Кулун куллустуур (жеркбёнок) – держатся пальцами парами, не опуская рук, начать кружиться вокруг себя.
- ❖ Наартаны ойуу (прыжки через нарту)

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

**Здоровье = рациональное питание +
активная деятельность**



З = РП + АД +

Есть такое средство - смехотерапия

«Давайте говорить друг другу комплименты»

Игра, в которую предстоит играть, направлена на то, чтобы научиться видеть хорошее в другом человеке.

У нас уже есть две команды. Встаем друг против друга и говорим комплименты.

В каждом нужно отметить только хорошее, доброе: это могут быть черты характера, особенности внешности или поведения.



Игра «Смехотерапия»

Командам дается задание: рассмешить другую команду. (На подготовку дается 2 минуты).



«Смех – лучшее лекарство».

Упражнение «Улыбка»

Это упражнение из подросткового варианта прогрессивной мышечной релаксации по Джейкобсону.

Релаксация уменьшает мышечное напряжение и снижает уровень тревоги и стресса.

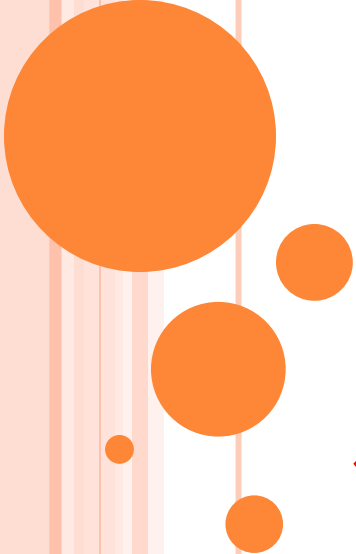
Сначала улыбнитесь так широко, как только можно. Улыбка «до ушей». Готовы? Начали. Очень широкая улыбка. Еще шире. Подержите так – и расслабьтесь.

Повторим еще раз и сфотографируемся.



ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

**Здоровье = рациональное питание +
активная деятельность +
положительные эмоции**


$$\mathbf{З = РП + АД + ПЭ}$$



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ**

