«Утверждаю»

Зам. директора по воспитательной работе

\_\_\_\_\_\_\_/М.К. Гибадуллина/

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г.

**Классный час №**

**Тема:** ЗНАЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Дата:**

**Рук.гр:** Хамитов Ф.Р.

**Группа:** 1в

**Цели**

* объяснить, что здоровье - главное богатство в жизни человека;
* закрепить знания правил здорового образа жизни;
* воспитывать желание вести здоровый образ жизни;
* подчеркнуть важность занятий физической культурой и спортом.

**Форма:** беседа

**Содержание беседы:**

В последнее время всё больше внимания уделяется вопросам здорового образа жизни, пропаганде занятий физической культурой и спортом, антиалкогольной, антинаркотической и антитабачной пропаганде.

А так ли необходимо заниматься спортом? Об этом и пойдет сегодня речь.

Вначале давайте разберемся, что же такое здоровье?

Здоровье - это совокупность физических и духовных качеств человека, которые являются основой его долголетия и необходимым условием осуществления творческих планов, высокопроизводительного труда на благо общества, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей. Справедлива пословица: «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - многое потерял, здоровье потерял - всё потерял».