

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №24»
Ставропольского края Предгорного муниципального района
Станица Суворовская**

**Сценарий классного часа по теме:
«В спорте надо жить ярко!»
в 8 классе**

**Подготовила:
Классный руководитель
Иванов М.Н.**

Сентябрь 2020 год

Цели классного часа:

1. Воспитание внимательного отношения к своему здоровью;
2. Повышение мотивации на здоровый образ жизни;
3. Развитие творческих способностей, расширение кругозора.

План классного часа:

1. Вступление.
2. Схема здоровья.
3. Наши достижения. Выступления ребят.
4. Презентация «Виды спорта»
5. Результаты анкетирования.
6. Заключение.

Предварительная подготовка к классному часу:

1. Презентации о спортивных достижениях ребят класса, об их увлечениях.
2. Заранее подготовить на цветных карточках словосочетания (смотри пункт 2 классного часа – схема здоровья).
3. Напечатать на цветной бумаге поговорки и изречения о здоровье и здоровом образе жизни: «Здоровому всё здорово!», «Здоровью нет цены», «Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы», «Богатство – на месяц, здоровье – на всю жизнь».
4. Провести анкету «Здоровы ли вы физически» и подготовить по ней обзор.

Ход классного часа.

I. Вступление.

А) Ученики читают стихотворения.

1. Крошка сын к отцу пришел.
И спросила кроха:
"Что такое хорошо?"
2. Если делаешь зарядку,
Если кушаешь салат,
Если любишь шоколадку-
То найдешь здоровья клад.
3. Если мыть не хочешь уши,
И в бассейн ты не придешь,
С сигаретою ты дружишь-
То здоровья не найдешь.
4. Нужно, нужно по утрам и вечерам
Умываться, закаляться,
Спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться.

Это нужно только нам!

Б) Слово учителя:

- Как вы уже, ребята, догадались, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. «Здравствуйте»,- говорим мы, когда приветствуем друг друга, а значит желаем здоровья. Именно здоровья мы желаем в первую очередь, когда поздравляем кого-либо с каким-нибудь праздником. Здоровье человека – это главная ценность в жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги. Его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью. «Здоровье сбережешь – от беды уйдешь»,- гласит народная мудрость. Всем известно: «В здоровом теле – здоровый дух!».

- Ребята, почему полезно делать по утрам зарядку, заниматься спортом?

Учащиеся: Это укрепляет мышцы человека, держит в тонусе, бодрит человека. Человек, который дружит с физкультурой, закаляется, меньше болеет.

Учитель: - Правильно! 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуляете ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой нужно дружить. Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой. Некоторые идут дальше и по утрам обливаются холодной водой, что очень полезно для человека. Нужно обязательно закаляться. Но идти к этому нужно постепенно. Сначала умываетесь холодной водой, потом месяца 3–4 обтираетесь холодным полотенцем, и лишь после этого можно начинать обливаться холодной водой.

II. Игра «Шайба-гол-ура!»

- Давайте сейчас сделаем небольшую зарядку. Поиграем в **игру «Шайба-гол-ура!»** Правила игры таковы. Когда ведущий говорит: «Шайба!», вы поднимаете правую руку; когда кричит: «Гол!»,- поднимаете левую руку; а когда крикнет: «Ура!» - поднимаем обе руки.

(Выбирается ведущий, который проводит физкультминутку. Поочередно ведущих можно менять.)

Учитель:- Молодцы! Размялись.

- Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные.

III. Слагаемые здоровья

Заранее подготовить разноцветные карточки со словосочетаниями: подвижный образ жизни; переедание; правильное питание; ночной образ жизни; вредные привычки; отказ от вредных привычек; режим дня; активный отдых; полноценный сон; еда на ночь; перекусы; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции; стрессовые ситуации

Карточки крепят магнитами на доску. Учитель предлагает прочитать и оставить на доске только те карточки, высказывания на которых мы можем связать со здоровым образом жизни. Дети читают и предлагают оставить некоторые из них. Остальные карточки снимаются с доски (на этом этапе возможны обсуждения).

Составляется схема здорового образа жизни:

подвижный образ жизни

правильное питание

отказ от вредных привычек

режим дня

активный отдых, полноценный сон

закаливание

личная гигиена

положительные эмоции

IV. Выступления ребят « Наши достижения».

Учитель: - Сегодня мы с вами говорим в основном о подвижном образе жизни, а более точно – о спорте, о физических нагрузках, и месте спорта в нашей жизни.

- На доске цветок, вы сорвете лепесток и должны будете показать с помощью пантомимы тот вид спорта, который указан на лепестке.

(плавание, настольный теннис, каратэ и т.д.)

- Сейчас наши ребята расскажут нам о своих внешкольных занятиях. Они попытаются ответить нам на вопрос: что дают им занятия по интересам (Заранее готовятся выступающие. Это дети, которые помимо школы занимаются в спортивных секциях, танцевальных коллективах, театральных студиях).

- 1-5 слайды: плавание – Д. Гребенщиков, К.Давиденко, К.Климова
- 6-10 слайды: настольный теннис- Тюрина Д., Артамонов К.
- 11-13 слайды: каратэ- Родин В. , Мамонов Н., Анопин В.(показательное выступление ребят)
- 14-16 слайды: спортивная акробатика - Пильщикова Л, Ерёменко К., Меньшенина Лиза.(спортивный танец)

- Из рассказов ребят мы увидели, что практически любое занятие сопровождается какими-то физическими упражнениями. Вы выбираете такие занятия, которые помогают вам и сохранить здоровье, и получить удовольствия от занятий, т.е. самореализоваться.

Учитель.

- Помогают ли занятия спортом познать самого себя?

- **Ученик:** Спорт – это творчество, требующее разносторонней подготовки.

V. Викторина:

Как называется обувь для игры в регби? (Буццы)

Название площадки, на которой выступают боксёры? (ринг)

В каком виде спорта прославился Алексей Ягудин? (фигурное катание)

Общее название домашнего животного и гимнастического снаряда? (конь)

Самый титулованный хоккеист мира? (В. Фитисов)

Сколько минут идет футбольный матч? (90 минут)

На чем передвигаются биатлонисты? (лыжи)

Название саней, на которых спускаются с горы бобслеисты? (боб)

Какой город России выиграл право принять олимпиаду в 2014 года? (Сочи)

VI. Анкетирование.

Учитель: - А сейчас мы проведём анкету и дадим некоторые рекомендации, что необходимо делать, чтобы приблизиться к идеалу здорового образа жизни.

Учитель: В МОУ «Гимназия №89» для вас ребята созданы условия для занятий спортом. Я надеюсь, что каждый из вас выберет для себя занятие по душе, ведь занятия спортом помогут вам стать гармоничной личностью, профессионалом своего дела, ведь в жизни, как в спорте, главное – не победить соперника, а победить себя, доказать себе, что ты можешь многое.

VII. Заключение

Угадай-ка: собрать речевки(разрезанные карточки) о здоровье (кто быстрее!) и прокричать:

1. Здоровье – это клад,

Здоровье – это сила.

Спортом занимайся

И будешь ты красивым!

2. Курению – нет!

Наркотикам – нет!

Здоровью и спорту

Огромный привет!

3. Побольше спортом занимайся

И водичкой обливайся!

И забудем мы тогда,

Кто такие доктора!

И закончим наш классный час стихотворением Давида Тухманова.

Читает ученик

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

Грустить и петь, смеяться и любить,

Но, чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе -

Активно двигаться и в меру есть и пить?

Отбросить сигарету? Растоптать наркотик?

И только так - здоровье сохранить?

Взгляни вокруг: прекрасная Природа

Нас призывает с нею в мире жить.

Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

Планете всей Здоровье сохранить!

- В конце классного часа хочется пожелать всем участникам крепкого здоровья. И помните, что природа к нам очень щедра. Ведь достаточно всего 20 – 30 минут в день потратить на физзарядку, но такую, чтобы вспотеть и пульс участился вдвое, чтобы снизить риск заболеваний сердца в 2-3 раза. Двигайтесь больше и будьте здоровы!

Приложение.

Анкета «Здоровы ли вы физически?»

На каждый вопрос нужно выбрать один вариант ответа.

Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями?

- а) четыре раза в неделю
- б) два-три раза в неделю
- в) один раз в неделю
- г) иногда

Какое расстояние проходите пешком за один день?

- а) 4 км
- б) около 4 км
- в) менее 1,5 км
- г) 500 метров

Отправляясь в школу или в секцию, вы:

- а) идёте пешком
- б) часть - идёте пешком, часть – используя транспорт
- в) всегда используете транспорт

Если перед вами выбор: идти по лестнице или использовать лифт, вы

- а) поднимаетесь всегда по лестнице
- б) поднимаетесь по лестнице, если нет груза
- в) иногда пользуетесь лестницей
- г) всегда пользуетесь лифтом

По выходным дням вы

- а) несколько часов работаете по дому или в саду
- б) целый день в движении, но без физического труда
- в) совершаете несколько коротких прогулок
- г) читаете и смотрите телевизор

За ответ «а» - получаете 4 очка, «б» - 3 очка, «в» - 2, «г» - 1

Подведение итогов:

Если вы набрали 8-13 баллов, то вы ленивы и вам необходимо заняться физическими упражнениями;

Если вы набрали 14-17 баллов, то ваша двигательная активность на среднем уровне;

Ø Если вы набрали 18 баллов и более, то ваша двигательная активность в норме.