

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Большемалинская основная общеобразовательная школа

КЛАССНЫЙ ЧАС
«В здоровом теле – здоровый дух»

Автор Белякова Е.В.

Цель: формирование представления о спорте как одном из главных условий здорового образа жизни;

Задачи:

- содействовать сохранению здоровья каждого школьника;
- вовлекать детей в систематическое занятие спортом, физической культурой;
- привлекать детей к здоровому образу жизни;
- развитие мышления, познавательных способностей: анализировать, придумывать;
- воспитание моральных и волевых качеств; навыков правильного поведения; интереса, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Оборудование: рисунки о спорте, тексты «Секрет долголетия», «Молодой старичок» (По А. Дорохову).

Оформление доски:

крылатое выражение (в центре): «В здоровом теле – здоровый дух!»

Ход классного часа

1. Организационный момент.

2. Постановка цели классного часа

Учитель:

- Тема нашего классного часа «В здоровом теле – здоровый дух!».

Крылатое латинское выражение «В здоровом теле — здоровый дух!» пришло к нам из Античности. Автором крылатого выражения «В здоровом теле — здоровый дух» является римский писатель Ювенал.

Выражение трактуют следующим образом: если человек будет беречь свое здоровье, то и духовно он будет здоров, жизнь его будет весела и прекрасна.

Если человек болеет, то он не способен осуществлять нормально какую-либо деятельность, думать. Если человек не здоров, то он просто не способен вести активную жизнь, добиваться успеха, чувствовать себя счастливым. Так что нужно вести здоровый образ жизни для того, чтобы добиться высот в карьере и в других сферах жизни.

Сегодня на занятии мы должны понять и усвоить представление о спорте как одном из главных условий здорового образа жизни.

3. Знакомство с содержанием текстов

Учитель:

- Я предлагаю вашему вниманию два небольших текста. Внимательно послушайте их содержание.

Молодой старичок

Я знал одного ленивого мальчишку. Когда он проходил по коридору мимо моей комнаты, я всегда мог догадаться, кто идёт, хотя дверь была закрыта: только он один во всей квартире волочил ноги, словно дряхлый старик.

А когда он садился за книгу, на него было жалко смотреть. Он не мог сидеть прямо, не сгибаясь, и десяти минут. Сперва подопрёт голову одной рукой, потом другой и, в конце концов, ляжет всей грудью на стол. Такая была у него слабая спина. А почему?

Только потому, что он не любил давать работу своим мышцам. Ребята бегут трудиться – зимой во дворе снег разгребать, весной цветы сажать, осенью – новые деревья, а он всякий раз найдёт предлог, чтобы увильнуть. Даже на уроках физкультуры он вечно

присаживался на скамеечку у стены – у него, мол, на прошлой неделе был насморк, и он себя плохо чувствует.

Вот так и стал он молодым старичком. (По А. Дорохову)

Секрет долголетия

Из беседы с известным учёным – медиком академиком Г. Н. Сперанским.

«Часто меня спрашивают: вот вы прожили долгую жизнь и ни разу серьёзно не болели. В чём заключается ваш секрет? И я отвечаю на это: есть у меня «тайное оружие», и оружие это – физическое воспитание.

Спорт вошёл в мою жизнь достаточно рано. Мне нравилось кататься на коньках. Я занимался фактически всеми видами спорта. Например, ездой на велосипеде... Сегодня мне 95 лет, и у меня достаточно сил, чтобы работать с полной отдачей. Кто –нибудь, видимо, скажет: это исключительная работоспособность. Нет, не исключительная. Каждый человек обязан бороться за долголетие, обязан думать о том, чтобы в преклонном возрасте сохранить бодрость, хорошее настроение, спортивную форму. Если кто – то из вас еще не дружит со спортом, измените скорее свою позицию: начинайте заниматься спортом уже сегодня. Помните только об одном: любая система тренировок заключается в постепенном увеличении нагрузок, поэтому осторожно повышайте нагрузки и не спешите переходить к более сложным физическим упражнениям.

4. Обсуждение прочитанных текстов.

- Вспомним содержание первого текста.
- Почему мальчик превратился в молодого старичка?
- А кто узнал себя в этом мальчике?
- А кто из вас ведет другой образ жизни?
- Расскажите, каким видом спорта вы занимаетесь?
- Как спорт помогает вам в жизни?

Вспомним содержание второго текста.

- О каком секрете сохранения бодрости, долголетия рассказывает академик Г.Н. Сперанский?
- Какими правилами тренировки пользовался ученый?
- А вы придерживаетесь этого правила?

Учитель: В ответах детей прозвучали предложения о закаливании организма.

Дети читают заранее подготовленные стихи И. Семёнова: (выходят ребята: «Крепыш» – в спортивном костюме, «Куталка» - тепло одетый.)

Всем, кто хочет быть здоров

Крепыш: Говорил я им зимой:
Закалялись бы со мной.
Утром бег и душ бодрящий.
Как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать.
Ноги мыть водой холодной.
И тогда микроб голодный
Вас вовек не одолеет.

Не послушались – болеют!
Куталка: Поздно поняли мы, братцы,
Как полезно закаляться.
Кончим кашлять и чихать –
Станем душ мы принимать
Из водицы ледяной.
Крепыш: Погодите! Ой – ой – ой!
Крепким стать нельзя мгновенно
Закаляйтесь постепенно!

5. Физминутка

Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься,
Заниматься нужно нам!!!!
Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Физкульт-ура!

6. Закаливание организма

Учитель: Ребята, расскажите, как вы закаливаете свой организм?

- Как вам помогает свежий воздух, солнце?

- Существуют три правила закаливания:

1. Одевать по погоде и не кутаться.
2. Делать зарядку и дружить со спортом.
3. Приучайся обтираться после зарядки до пояса водой комнатной температуры.

7. Игра «Выбери нужные слова»

- Ребята, а человека, который занимается спортом, легко узнать среди всех остальных людей? (*Ответы детей*).

- Я вам приготовила список слов. Выберите, пожалуйста, только те слова, которые, как вы считаете, должны соответствовать спортивному человеку.

Ваша задача: выбрать слово и вынести его на середину доски.

красивый *стройный* *неуклюжий*

сутулый *румяный* *подтянутый*

ловкий *рассеянный*

бледный *крепкий*

- Спортивный человек (какой?)

- На стройного человека приятно смотреть. Стройными людьми восхищаемся. Но не только в красоте дело. У стройного человека правильно формируется скелет, хорошо развиты мышцы. При стройной осанке легче работать сердцу и другим важным органам. И у такого человека лицо и походка кажутся легче и красивей.

- Больше двигайся! Малоактивный образ жизни вредит здоровью, поэтому старайся больше двигаться. Утром делай зарядку. Почаще играй в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Занимайся физическим трудом, физкультурой.

8. Отгадайте загадки:

1. Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Любям всем нужна ... (зарядка)

3. Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет... (спорт).

6. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.

По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой... (велосипед).

7. Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих –
Что за кони у меня? (Коньки).

8. Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка
И, конечно,... (тренировка)

– Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Я желаю вам здоровья!

9. Подведение итогов.

Учитель: Я надеюсь, что сегодняшний классный час убедил вас в необходимости заниматься спортом. Очень рада за тех детей, которые уже третий год занимаются в спортивных кружках. Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Я желаю вам здоровья!

В заключении послушаем стихотворение И. Семёнова «Со здоровым дружен спорт»

1 ученик: Стадион, бассейны, корт,
Зал, каток – везде вам рады.
За старания в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши твёрды.

2 ученик: Только помните: спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки.
Не играй с дремотой в прятки,
Быстро бросьте одеяло,
Встали – сна как небывало.

Детям раздаются памятки

Памятка:

- Ежедневно вставай в одно и то же время, проветривай комнату и делай зарядку.
- Утром умывайся, чисти зубы, мой уши и шею.
- Приучайся обтираться после зарядки до пояса водой комнатной температуры.
- Перед сном умывайся, хорошо проветривай комнату.
- Играй в подвижные игры, особенно на свежем воздухе.
- Занимайся физическим трудом.
- Дружи со спортом.