**Классный час: «Мы выбираем спорт!»**
Цели:
-рассказать уч-ся об истории развития олимпийских игр
-познакомить уч-ся с олимпийской символикой
-развивать творческое мышление
-воспитывать любовь к спорту и ЗОЖ
**Ход занятия:**1.Беседа: «Как человек стал заниматься спортом?» Первобытным людям нужно было добывать себе пищу, охотясь на зверей. Самые удачливые охотники пользовались уважением и властью. Иногда охотники сами становились добычей хищников. Выживали наиболее физически развитые, сильные, ловкие, выносливые, а значит самые здоровые. Постепенно люди стали делиться на вожаков и паршивых людей. Как вы думаете, почему физически слабые люди не могли быть хорошими охотниками? Первобытный человек заметил, что можно совершенствовать свой организм. Если бросать камни в цель каждый день, то можно добиться более точных бросков, или, если перед броском палки сделать замах, то она летит быстрее и дальше. Родители старались передать свой опыт детям. Например, в древнем городе Спарте мальчики 7-20 лет весь день находились в специальных школах. Там они занимались маршировкой, бегом, прыжками, метанием копья.
-Давайте перенёсёмся в прошлое и увидим, как жили и учились мальчики в Афинах… (смотрите приложение-1)
А в древнегреческом городе Олимпия устраивались состязания, где мальчики соревновались в беге, прыжках, метании копья, диска, борьбе… Такие игры готовили крепких воинов, которые могли бы защитить от врагов землю своих предков. Такие состязания проводились раз в четыре года и назывались - Олимпийские игры.
В те времена люди много и долго воевали между собой, но во время Олимпийских игр война прекращалась. Как вы думаете, почему?
Множество людей стремились попасть на эти зрелища. Поэты и писатели читали свои произведения. Каждый атлет перед поединком давал клятву соблюдать правила честной спортивной борьбы. Среди участников Олимпийских игр не должно было быть ни лжецов, ни воров, ни мошенников. Победителей встречал весь город. Древние состязания в силе и ловкости породили у человека особый вид деятельности – **спорт**. Он включает в себя тренировки и соревнования. Так, шагая от олимпиады к олимпиаде, спорт дошёл и до наших дней.
Очень почетно победить на соревнованиях за честь района или области, а имена чемпионов, победивших на Олимпийских играх, хранятся в памяти людей вечно!
Например, Лариса Латынина, Ирина Роднина и Александр Зайцев, Алина Кабаева, Светлана Хоркина, Елена Белова, Татьяна Навка, Алексей Немов…
-А вы, ребята, знаете имена олимпийский чемпионов?
-Быть победителем олимпийских игр очень почётно. За олимпийскими событиями следит весь Мир. Олимпийские игры имеют свои традиции и правила. Сегодня мы поговорим об этом.
**^ Какая бывает олимпийская символика?
Олимпийский символ** – пять переплетённых колец. Они олицетворяют единство пяти континентов и встречу спортсменов всего Мира.
**^ Олимпийский флаг** – белое атласное полотнище с олимпийскими кольцами.
**Олимпийская эмблема** – сочетание пяти колец с другими элементами. Например, изображение кремля в 1980 году.
**^ Олимпийский девиз:** «Быстрее, выше, сильнее!»
**Талисман Олимпийских игр** – это изображение животного, которого особенно любят в стране, где проводятся игры. Талисманом Олимпиады-92 в Барселоне был пёс Коби, Олимпиады-96 в Атланте - сказочный звёрёк Иззи, а какой зверь был талисманом на Олимпиаде-80 в Москве? (Медвежонок Миша).
**^ Олимпийские награды** – это золотые, серебряные, бронзовые медали и дипломы.
**Олимпийская клятва** спортсменов и судей:
«От имени спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, во славу спорта и во имя чести своих команд».
Зажжение **олимпийского огня** – один из главных ритуалов на торжественном открытии Олимпийских игр. Огонь доставляют из Олимпии эстафетой лучшие спортсмены Мира! **Олимпиады бывают летние и зимние.**В каком году и где была последняя Олимпиада?
В каком году и где будет следующая Олимпиада?
В каком году и где состоится Олимпиада в России?
**^ 2.Малые Олимпийские игры:**-Сегодня мы проведём «малые классные Олимпийские игры». Учащимся нужно придумать свой девиз и эмблему, выбрать талисман в виде любимого животного.
**^ Виды соревнований:**
1)Маршировка – соревнование на точность выполнения команд (налево, направо, кругом)
2)Прыжки с места
3)Выносливость
4)Точность в метании предметов (мяч в корзину)
5)Борьба умов (ответы на трудные вопросы).
**^ 3.Подведение итогов классного часа:**-Чтобы победить в соревновании с соперником, нужно себя к этому готовить. Если это интеллектуальный конкурс, нужно больше читать. Если это спортивные состязания, нужно ежедневно выполнять физические упражнения. Мальчикам нужно выполнять зарядку с дополнительной нагрузкой на мышцы, например, гантелями. Девочкам обязательно нужно заниматься спортивными танцами – это упражнения под музыку, которые улучшают не только фигуру, но и пластику, музыкальный слух. А главное правильно питаться. Об этом мы поговорим в следующий раз

**Методическое сопровождение к презентации урока для учащихся 8 класса по теме “ЗОЖ - основа счастливого человека”**

Задачи урока:

 -дать представление о том, что такое здоровый образ жизни;

-убедить учащихся о необходимости вести здоровый образ жизни;

-объяснить роль здоровья в жизни человека и общества;

-выяснить факторы здоровья.

Оборудование: презентация, листки бумаги для ответов на тест.

 Слайд 1

*Учитель.* Здравствуйте, ребята. Каждый день мы произносим это, встречаясь с учителями, одноклассниками, знакомыми. А задумывались ли вы, что оно означает?

 Когда мы произносим «здравствуйте», то искренне желаем тем, с кем встречаемся, добра и радости и наше сердце открывается для искренних и добрых людей, мы желаем друг другу здоровья, так как слово «здравие означает здоровье.

 А почему мы желаем ежедневно друг другу здоровья?

 *Учащиеся* предлагают свои варианты ответов, наиболее активным выдаются жетоны.

 Ответ: здоровье - самая главная ценность для человека.

 *Учитель.* Сегодня у нас необычный урок.

 Слайд 2

Мы вместе с вами дадим представление, что такое здоровый образ жизни;

 убедимся о необходимости вести здоровый образ жизни;

объясним роль здоровья в жизни человека и общества;

 выясним факторы здоровья

Слайд 3.

*Учитель.* Выскажете своё мнение о том , что почему “9/10 нашего счастья основаны на здоровье”.

*Учащиеся* предлагают свои варианты ответов. Тем, кто правильно ответил

 выдаются жетоны.

 Ответы: здоровый человек весел, энергичен, у него много творческих идей, меньше проблем в семье, на работе и т.д.

*Учитель.* У вас на столах лежат листочки. На них вы будете давать ответы на викторину, которую я вам представлю на следующих слайдах.

Слайд 4

1.Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья?

2.Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы?

3.Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера?

4.Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек?

5.Правда ли, что съев банан поднимается настроение?

6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?

7.Правда ли, что есть безвредные наркотики?

Слайд 5

8.Отказаться от курения легко?

9.Правда ли, что молоко полезнее йогурта?

10.Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги?

11.Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?

12.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?

13.Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой?

14.Правда ли, что ежедневно надо выпить 2 стакана молока?

15.Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 8 часов?

*Учитель.*В викторине 15 вопросов. Если вы согласны с утверждением ставите “плюс”, не согласны “минус”.

*Учащиеся* отвечают на вопросы.

*Учитель.* Ребята, посчитайте сколько у вас получилось “+”. У кого больше 7, встают. Прошу вас вытянуть руки вперёд, поднять вверх, в стороны, опустить. Сцепите руки за спину, присядьте. Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем?

*Учащиеся Ответ:* физкультминутку, зарядку…

*Учитель.* Одним словом, мы занимаемся активным образом жизни. Он способствует укреплению здоровья?

*Учащиеся. Ответ:* Да.

*Учитель.* Что же является первым фактором ЗОЖ?

*Учащиеся. Ответ:* Активный образ жизни.

Слайд 6

 *Учитель.* Ребята, поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел. А кто болел один раза в году? А кто два и более раза?

 Слайд 7

*Учитель.* Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка! Давайте изменим установку и запомним: что человеку естественно быть здоровым

 Слайд 8

 *Учитель.* Ученые доказывают, что человек должен жить 150-200 лет! Так, например, древние греки (пеласги) считали, что умереть в 70 лет- это то же самое, что умереть в колыбели. Как свидетельствуют историки, продолжительность жизни пеласгов составляла около 200 лет. При этом до конца своих дней они сохраняли жизненные силы и не седели.

Слайд 9

*Учитель.* Сегодня медики утверждают: здоровье человека на 10% зависит от наследственности, на 5% от работы медиков. Остальные 85 % в руках самого человека. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению

*Учитель.* А какие усилия надо предпринять, чтобы укреплять свое здоровье с юных лет?

*Учащиеся* рассуждают по этому вопросу. Тем, кто правильно ответил, выдаются жетоны.

*Ответы:* закаливание, правильное питание, воздержание от вредных привычек и т.д.

*Учитель*. Из перечисленных усилий вы назвали закаливание. Японцы начинают закаливаться с 4-х лет, так как большие умственные нагрузки требуют большой физической выносливости. Во всех цивилизованных странах, где конкуренция очень высока, люди давно поняли ценность здоровья и всеми силами стремятся сохранить его, начиная с юных лет. А как надо начинать закаливание?

Слайд 10.

 *Учитель.* Правильное питание, которое вы тоже указали, является одним из факторов здоровья.

Слайд 11.

 *Учитель.* «Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть, как на нечто необыкновенное». А молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов.

 Слайд 12.

*Учитель.* Перед вами представлены наиболее необходимые продукты питания для растущего молодого человека.

 *Учитель.* В песне на стихи Л. Куксо и композитора Е. Птичкина из спектакля «Льды уходят в океан» поется, что « Всякое случается на жизненном пути, жизнь прожить – не поле перейти…» И действительно бывают дни, что с одноклассниками, родителями поссорился, в школе двойку получил и т.д. в итоге получил стресс. Но нужно научиться избегать утомления, стрессов.

Слайд 13

*Учитель.* Например, если вы сильно заработались и чувствуете “всё, больше не могу!” – выйдите на свежий воздух, сделайте несколько дыхательных упражнений, улыбнитесь природе. Нет такой возможности – подойдите к крану, включите холодную воду и пусть она льётся на руки.

Да, жизнь преподносит неприятные сюрпризы, настроение подавленное, а это сказывается на здоровье. Что посоветовать? Главное - не зацикливайтесь, вспоминайте о всем хорошем , что подарила вам жизнь.

Слайд 14.

*Учитель.* А теперь похлопаем в ладоши. Громче, громче, громче!!! Почему у вас улучшилось настроение?

*Учащиеся* высказывают своё мнение. Тем, кто правильно ответил, выдаются жетоны. *Ответы:* весело, задорно, массаж ладоней и так далее.

*Учитель.* Да ребята, на ладонях у нас огромное количество биологически активных точек, которые “массажируют” через аплодисменты наши внутренние органы и улучшают настроение.

Вот почему после посещения театров, концертов всегда отличное настроение.

*Учитель.* Итак, о каких факторах здоровья мы сейчас говорили?

*Учащиеся. Ответ:* свежий воздух, хорошее настроение, режим дня.

Слайд 15.

*Учитель.* Здоровый человек живёт полноценной жизнью и приносит большую пользу обществу. Здоровый образ жизни – система поведения человека, включая физическую культуру, творчество, высоконравственное отношение ко всему окружающему.

Слайд 16.

*Учитель.* На здоровье человека также воздействует социальная среда. Например, малыши пытаются копировать взрослых, для подростков важно мнение сверстников. Но влияние окружающих может быть не только положительным, но и отрицательным.

Назовите вредные для здоровья привычки человека.

*Учащиеся* отвечают: курение, алкоголизм, наркомания…

Слайд 17.

*Учитель.* Да ребята, физический, психический, моральный и экономический ущерб человеку и обществу наносят пьянство, наркомания, курение. Давайте с вами докажем что это так.

Слайд 18.

*Учитель.* Что вызывает раннее пристрастие к алкоголю у подростков?

*Учащиеся* рассуждают и отвечают, что быстро подростки привыкают к спиртному, у них наблюдаются психические расстройства, становятся более конфликтными, лживыми, склонными к воровству…

Слайд 19.

*Учитель.* Ребята, мы слышим такие выражения: 1“Попробуй - вредных последствий не будет”. Так ли это?

*Учащиеся* отвечают: употребление подростком алкоголя приводит к снижению успеваемости, неспособности заниматься целенаправленной деятельностью, впоследствии этот подросток может стать распространителем наркотиков. У некоторых подростков передозировка алкоголя может привести к летальному исходу.

Слайд 20,

*Учитель. “*Попробуй, если не понравится - прекрати приём*”.* Так ли это?

*Учащиеся* рассуждают. Наиболее активные получают жетоны.

*Ответы:* Прежде всего, при употреблении любых видов наркотиков, “лёгкого” или “тяжёлого”, страдает воля, ослабевают волевые качества личности. А именно - человек прекращает учиться, бросает работу…

 *Учитель.* Да, я согласна с вами. Человек становится неспособен к продуктивной деятельности. Действительно, все хотят удовлетворить свое любопытство, а конец, как правило, трагичен: загублена человеческая жизнь.

Слайд 21.

*Учитель.* О пьянстве сложено немало пословиц. Объясните, как вы понимаете смысл некоторых из них. «У пьяного ум слепой».

*Учащиеся* отвечают: человек в пьяном состоянии не может контролировать свои действия, так как алкоголь, прежде всего, влияет на клетки головного мозга, разрушая их. Поведение пьяного становится неадекватным.

Слайд 22

*Учитель.* «Вино полюбил - семью погубил»

*Учащиеся.* Ответ: Люди, употребляющие спиртные напитки не имеют полноценной, полной, здоровой семьи. В такой семье прежде всего, страдают дети, пожилые родители. Детям стыдно за поведение своих родителей.

*Учитель.* Итак, делаем выводы: факторами здоровья являются

Слайд 23.

*Учащиеся* называют : активный образ жизни, правильное питание, свежий воздух, хорошее настроение, соблюдение режима дня, закаливание.

*Учитель.* Наш урок, ребята, подошёл к концу. Но вы дома ещё раз подумайте, от каких вредных привычек вам надо избавиться, что приобрести, закрепить для достижения главное цели жизни – быть здоровым, красивым, стройным, внешне привлекательным. А сейчас поднимите руки, кто выбрал для своей жизни девиз : «Я за здоровый образ жизни». Молодцы! Все « Мы за здоровый образ жизни»

Слайд 24.

Подведём итог. Выявляем наиболее активных участников нашего урока, которые набрали наибольшее количество жетонов и ставим им “отлично”.