**План**

спортивно-оздоровительного часа **«Формула здоровья»** в 9 классе ГБОУ РМЭ «Волжская средняя общеобразовательная школа-интернат для детей- сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».

**Дата –**

**Место проведения** – спортзал

**Количество учащихся – 14**

**Цель:** пропаганда и привлечение подростков к занятию спортом,

вести здоровый образ жизни. Развитие ловкости, выносливости.

**Задача:** познакомить учащихся с важнейшими жизненными ценностями,

убедить в необходимости здорового образа жизни.

Доказать пагубность дурных привычек, борьба с дурными

привычками; вывести «формулу здоровья».

**Оборудование:** стойки, мячи, скакалки, эстафетные палочки.

**Наглядность:** лозунги

***«Единственная красота, которую я знаю, это здоровье»***

немецкий поэт Генрих Гейне

**«Здоровье –одна из важнейших ценностей человека, залог благополучия и долголетия»**

***«Никто не должен преступить меры ни в пище, ни в питье»***

Пифагор

**Ход занятия:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Время** | **Примечание** |
| Ι. | Построение  Объяснение целей и задач | 1 |  |
| ΙΙ. | Беседа о здоровом образе жизни | 15 | Беседу ведет классный руководитель |
| ΙΙΙ. | Эстафета   1. Бег с эстафетной палочкой 2. Игра «Посадка картошки» 3. Ведение баскетбольного мяча 4. Передача мяча капитану 5. Бег в обруче вдвоем 6. Бег со скакалкой | 23 | Учитель физкультуры  Количество подвижных игр зависит от количества учащихся |
| ΙV. | Подведение итогов | 1 |  |

**Беседа**

Спортивно-оздоровительный час **«Формула здоровья»**

**Форма:** классный час

**Цель:** познакомить учащихся с важнейшими жизненными ценностями; убедить в необходимости здорового образа жизни; доказать пагубность дурных привычек, вывести формулу здоровья, т.е. способы борьбы с дурными привычками.

**Классный руководитель:** Здоровье – одно из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Сохранению и укреплению здоровья человека способствует высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка и закаливание.

Великий немецкий поэт Генрих Гейне писал: « Единственная красота, которую я знаю, здоровье.». Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание. «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом» - так говорил Л.Н. Толстой.

Правильное питание снижает усталость, улучшает самочуствие, уменьшает раздражительность и возбужденность, повышает настроение человека. Существуют принципы по рациональному питанию, которых придерживаться должны все.

Прежде всего, строгое соблюдение ритма приема пищи. Соблюдение ритма приема пищи во многом является залогом хорошего аппетита. Специалисты считают, что основной прием пищи должен быть принят днем, а меньшая часть вечером. Не зря говорят: завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу. Вчером не стоит есть мясо, пить крепкий чай и кофе, не употреблять острые блюда , спиртные напитки.

Есть еще одно правило: отучаться насыщаться пищей до предела. Нужно встать из-за стола вовремя, чтобы еще оставалось желание поесть.

Пищу нужно съедать с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почуствовать вкус. Благотворное влияние на пищеварение оказывают оформление блюд, сервировка стола.

«Что может быть полезней,

Чем овощей бальзам и фруктов сок?

Они целебны ото всех болезней

И жизни нашей удлиняют срок.»

Какие поговорки, стихи вы знаете?

Ученик: (можно дать заранее).

«Неправда, что выхода нет

Из разного рода несчастий:

Сердечно-сосудистых бед

И радикулитных напастей.

Спасенье от натиска их в

Простом и проверенном средстве

Бегом – на своих двоих

С веселым азартом как в детстве.

Ученик: (можно дать заранее)

«Бегом – если холод и мрак,

Покуда восторг не охватит.

Восторг от того, что сейчас

В порядке и мыщцы , и нервы»

В последнее время мы часто слышим слово – гиподинамия. Это недостаточная, пониженная двигательная активность. Тем, кто занимается дополнительно спортом, физическое развитие происходит более гармонично.

Ученик:

«Подвижный, быстрый человек

Гордится стройным станом.

Сидящий сиднем целый век

Подвержен всем изъянам.»

**Закаливание** – одна из форм укрепления здоровья человека. Способов закаливания много. Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Регулярно по утрам, умываясь, потопчитесь на вязаном бугристом коврике босыми ногами. И вы убедитесь, как сразу же к вам придет ощущение бодрости после сна, организм будет лучше подготовлен к умственной и физической работе. 1000 лет назад врач Древнего Востока Авиценна писал: « С гимнастикой дружи, всегда веселым будь, и проживешь 100 лет, а может быть и боле.»

Закаливанию способствует пребывание на свежем воздухе, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека, много радости приносит купание.

Нужно ходить босиком, но очень часто сырые ноги становятся причиной простуды, головной боли. Недаром народная мудрость гласит: «Держи ноги в тепле, а голову в холоде.»

А вы каките знаете?

Ученик:

В ком воля есть и сильный дух,

Тот победит любой недуг,

Болезнь отступит перед гордым,

Перед бесстрашным, непокорным.

**Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками: курением и алкоголем.** Курение мужчин – беда, курение женщин - дважды беда, ибо угроза от женской сигареты двойная и для самой курильщицы и для ребенка. Выяснялось, что дети отстают в физическом и умственном развитии не только потому, что их отец пьет, но и потому, что их мать курит.

«Пьянство – есть упражнение в безумии», - писал Пифагор. «Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем и проживенте столько, сколько прожил Тициан», а он прожил более девяноста лет. **Пьянство ведет за собой шесть зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.** Недаром говорят: «Потянешься за водкой, будет жизнь короткой».

***Итак, подведем итоги нашей беседы. Выведем «формулу здоровья»:***

1. **Спорт – это здоровье.**
2. **Спорт – это крепкие мышцы.**
3. **В спорте во все времена**

**Воля стальной быть должна.**

1. **Спорт – это здоровье.**

**И главное здесь даже не рекорд**

**И не блестящие поверхности медали.**

**Здоровье главное.**

**Его приносит спорт!**

А теперь поиграем в подвижные игры.

**Эстафеты**

**«Бег с эстафетной палкой»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| По сигналу первые номкра бегут до стойки, оббегают, возвращаются и передают эстафетную палочку следующему. | Нельзя выбегать раньше времени. Обязательно оббежать стойки. |

**«Посадка картошки»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| У команды по 4 подушечки. Посигналу один участник раскладывает по однойй подушечки в лунку, оббегает стойку, передает эстафету следующему, следующий оббегает стойку и собирает подушечки. | Подушечки нужно не кидать, а ложить. Обязательно оббежать стойку. |

**«Ведение баскетбольного мяча»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| Ведение мяча одной рукой до стойки и обратно. | Мяч нельзя вести двумя руками. |

**« Передача мяча капитану»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| Капитан становится напротив команды (2 м.) с мячом. По сигналу капитан передает мяч 1 ученику, ученик передает обратно. | Передача из-за головы двумя руками.  Ловля двумя руками. |

**«Бег в обруче вдвоем»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| По сигналу участник в обруче бежит до стойки и обратно, забирает 2 участника, добегают до стойки, 1 участник остается и т.д. | Раньше времени выбегать нельзя. |

**«Бег со скакалкой»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические казания** |
| В руках у направляющего скакалка. По сигналу участник начинает передвижение, прыгая обусловленным способом, обогнув стойку, возвращаются назад, передать скакалку следующему. | Во время передвижения сделать не менее 8-12 оборотов скакалки. |

**Литература:**

1. «Российский подросток», Кузнецов Н.И.,Москва,1998 г.
2. «Подвижные игры», Москва, сборник, 1998 г.