**Классный час: «Наш выбор: здоровье и спорт!!!» (5-6 классы)**

Классный руководитель: Абжалимова И.А.

Форма проведения – викторина.

Цели викторины:

* Формировать ЗОЖ. Воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно-гигиенические правила.
* Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
* Формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

ХОД ВИКТОРИНЫ:

Приветствие: - Здравствуйте, дорогие ребята!

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

«Здравствуйте, доброго здоровья!»

«Как ваше драгоценное здоровье?!»

И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили

«Здоровья не купишь»

«Дал бы здоровья, а счастья найдёшь»

1. **Конкурс:** про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы - это народная мудрость. Дополните пословицы.

1. В здоровом теле ,(здоровый дух)

2. Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)

3. Заболел живот, держи (закрытым рот)

4. Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

5. Землю сушит зной, человека (болезни)

6. К слабому и болезнь (пристает)

7. Поработал (отдохни)

8. Любящий чистоту – (будет здоровым)

2 **Конкурс.** «Походка спортсмена (Крокодил)». Капитанам предстоит изобразить походку спортсмена, который вам достанется по карточке. Капитаны тянут карточки.

Если капитан хорошо, ясно показывает, то и его команда, и та, которая первая отгадывает, получают по очку. Ведущий на своём примере показывает, ребята должны угадать, кого изобразил ведущий (изобразить бегуна, которому наступили на ногу) Начинает первая команда.

**Карточки:**

1. Изобразить походку штангиста после того, как ему на ногу упала штанга.
2. Изобразить пловца, которого разбил радикулит.
3. Велосипедиста, который при падении повредил правый бок.

(Ребята показывают и отгадывают.)

**3 Конкурс**. «Тренировка памяти».

С

В5

РР

В3

D

**Конкурс 4. «Человек и его здоровье».**

**1 вопрос.** Как называется наука, изучающая строение тела человека?

* Физиология.
* Зоология.
* Анатомия.

**(Ответ: 3)**

**2 вопрос.** Зачем нужно знать свой организм?

* Чтобы сохранять и укреплять здоровье.
* Чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться.
* Чтобы умело использовать свои возможности.

**(Ответ: 1,3)**

**3 вопрос.** В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?

* Сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий.
* Горбатый, бледный, хилый, низкий.
* Стройный, сильный, ловкий, статный.

**(Ответ: 2)**

**4 вопрос.** Организм человека состоит из органов. В какой строчке указаны только органы человека?

* Глаза, лёгкие, желудок, кожа.
* Сердце, головной мозг, почки, кровь.
* Печень, селезёнка, уши, желчь.

**(Ответ: 1)**

**Конкурс 5. «Художники»** (max 3 балла).

Нарисовать новый вид спорта и рассказать, как он может помочь сохранить здоровье.

**Конкурс 6. «Угадай-ка»** (по 2 балла за ответ)

Загадки о спорте и здоровье.

1) Его бьют, а он не плачет,  
Веселее только скачет. *(Мяч)*

2) Два колеса подряд,  
Их ногами вертят. *(Велосипед)*

3) Михаил играл в футбол  
И забил в ворота … *(гол)*.

4) Не пойму, ребята, кто вы?  
Птицеловы? Рыболовы?  
Что за невод во дворе?  
Не мешал бы ты игре,  
Ты бы лучше отошел,  
Мы играем в … *(волейбол)*.

5) гладко, душисто, моет чисто,  
Нужно, чтобы у каждого было.  
Что это такое? *(Мыло)*

6) Костяная спинка,  
На брюшке щетинка,  
По частоколу прыгала,  
Всю грязь повымыла. *(Зубная щетка)*

7) Зубаст, а не кусается.  
Как он называется? *(Гребень, расческа)*

8) Я несу в себе водицу.  
Нам водица пригодится.  
Можно мыться без хлопот,  
Если есть … *(водопровод).*

**Конкурс 7. «Виды спорта»** (по 2 балла за 1 вид спорта)

Назвать как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв: Ф, В, П, Т.  
Кому какая достанется.

**Учитель.** Здоровье - не только личное дело каждого человека. Здоровый человек живет полноценной жизнью и приносит большую пользу обществу. Здоровый образ жизни - это система поведения человека, включая физическую культуру, творчес­кую активность; высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу и природе. На человека воздействует социальная среда, в которой он живет - обще­ство в целом, семья, знакомые, сослуживцы. Это происходит на протяжении всей моей жизни. Малыши копируют взрослых, для подростков важно мнение сверстни­ков. Но влияние окружающих может быть не только положительным, но и отрица­тельным.

**Учитель.** К сожалению, физический, психический, моральный и экономический ущерб че­ловеку и обществу наносят пьянство, алкоголизм, наркомания и такая вредная при­вычка, как курение. Все эти пороки, к несчастью, сегодня широко распространены среди молодежи. Молодые люди порой и не осознают, какой вред может нанести это их здоровью.

О пьянстве сложено немало пословиц и поговорок. Попробуйте объяснить, как вы понимаете их смысл.

**Конкурс 8. Толкование пословиц о вредных привычках**

1. Пьяному море по колено, а лужа по уши.

2. Что у трезвого на уме — у пьяного на языке.

3. С хмелем познаться — с честью расстаться.

4. Пить до дна - не видать добра.

**Учитель.** Всемирная организация здравоохранения в 1988 г. объявила 31 мая все­мирным днем без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача - добиться, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. Отказаться от курения сложно, но возможно.

**Конкурс 9. Вред курения**

**Учитель.** Вопрос командам: какое влияние на организм человека оказывает курение?

**Учащиеся** отвечают, наиболее активные и давшие полные ответы получают жетоны.

**Конкурс 10. Разоблачение мифов**

**Учитель.** Одна из самых страшных бед нашего времени - употребление нарко­тических веществ. Наркомания, подобно раковой опухоли, развиваясь, задевает не только тело, но и душу. Чем позже распознается этот недуг, тем сложнее процесс лечения, который, к сожалению, не всегда приводит к полному выздоровлению.

Во всем мире отмечается парадоксальный факт: несмотря на все усилия в борьбе с наркотиками, осведомленность молодежи об истинных последствиях их употребле­ния снижается. Это отчасти связано с активным внедрением в сознание молодежи ряда мифов о наркотиках.

Каждая команда получила задание - разоблачить один из этих мифов.

**Команда 1.** Миф первый: «Попробуй — пробуют все».

Статистика показывает, что чаще жертвами подобной ложной аргументации ста­новятся подростки невысоких психологических устоев; конфликтные, склонные к мелкому воровству, лживости, с неуравновешенным характером.

Такие личности неспособны к целенаправленной деятельности, плохо успевают в школе. Они же впоследствии становятся распространителями наркотиков, что неизбежно, поскольку только таким путем они могут обеспечить себя деньгами на наркотики.

**Команда № 2.** Миф второй: «Попробуй - вредных последствий не будет». Это ложь. Пристрастие к некоторым наркотикам может возникнуть и после одного - двух приемов. Существуют индивидуальные различия в чувствительности орга­низма, и летальный исход возможен при первой же инъекции. В условиях подполь­ного кустарного производства наркотиков невозможно избавиться от вредных при­месей и точно дозировать вещество, что может привести к тяжелому отравлению.

**Команда № 3.** Миф третий: «Попробуй - если не понравится, прекратишь прием».

Многие убеждены, что особых проблем не будет, поскольку человек, обладающий определенной волей, в состоянии немедленно и бесповоротно бросить принимать наркотики. Но при употреблении любого вида наркотика, и «легкого» и «тяжело­го», прежде всего, страдает воля. Происходит то, что наркологи называют «энер­гетическим снижением»: ослабляются именно волевые качества личности, человек становится неспособным к продуктивной деятельности, часто прекращает учиться, бросает работу. В настоящее время медицина не в состоянии оказать эффективную помощь наркоманам, т.к. в ее арсенале нет реальных средств подавления психичес­кой зависимости.

**Команда № 4.** Миф четвертый о существовании «безвредных» наркотиков.

Безвредных легких наркотиков не существует! Не все наркотики вызывают физи­ческую зависимость, но все они пагубно влияют на личность. Психическая зависи­мость часто развивается даже при употреблении «легких» наркотиков: утрачивается интерес к происходящему в жизни, пропадает желание работать, учиться, человека перестает волновать то, как он выглядит.

В конце урока подводятся итоги, выявляются наиболее активные участники, на­бравшие большое количество жетонов.

**Итак, культура здоровья - это стремление и умение сделать лучшие достижения мирового опыта нашим личным достоянием в кропотливом самосовершенствовании, наградой за которое будет не только физическое здоровье, но и ясность ума, полнота чувств и постоянный приток бодрости.**

**Будьте здоровы!**