Открытый классный час

**« Движение- это жизнь»**

7 « Б» класс МБОУ СОШ № 41

учитель: Бубнова Н.В.

2013-2014

г.Краснодар

**Классный час "Движение-это жизнь".**

**Цель:**

1**.** Расширить представление детей о здоровом образе жизни.

2.Формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни.

3.Побуждать детей к двигательной активности.

2.Разитие речи и творческих способностей учащихся

**Подготовительная работа:** выбрать ведущих для устного журнала : 8 ведущих,1 чемпион,2 артиста, дать тексты выступлений, провести анкетирование.

**Анкета**

1. Сколько времени в день ты проводишь в движении?
2. Любишь ли ты уроки физкультуры?
3. Занимаешься ли в спортивной секции?
4. Делаешь ли ты зарядку?
5. Сколько времени в день проводишь за компьютером и телевизором?
6. Согласны ли вы с тем, что движение - признак здоровья?

Поручить сделать таблички на интервью.

**Оформление:**

1.Фото и картинки спортивных событий.

2. На доске тема и эпиграф.

3. На доске содержание журнала.

**План классного часа:**

1. Интерактивная беседа.
2. Устный журнал «Движение - это жизнь».
3. Статья « Гиподинамия- проблема века».
4. Интервью с чемпионом « Движение и здоровье человека»
5. Результаты анкетирования.
6. Рекламная пауза.
7. Заметки на манжетах:

- За здоровьем- пешком!

-Бабушкины секреты.

6. Новости « С миру по нитке».

7.Дискуссионный клуб.

3.Заключительное слово и песня.

4.Рефлексия.

**ХОД КЛАССНОГО ЧАСА**

Жизнь требует движения

**Аристотель**

Суть человеческого естества - в движении.

Полный покой означает смертью.

**Б.Паскаль**

1. **Интерактивная беседа**

**Учитель:**

*Слайд 1*

- Ребята, классный час я хотела бы начать с вопроса: «Что общего между космонавтом и школьником»?

*Примерные ответы детей*

- Конечно, вы нашли много общего. Но главное- это гиподинамия. Именно от этого страдают и космонавты, и школьники. Раньше учителя жаловались на гиперактивность детей, а теперь вынуждены признать, что многим угрожает гиподинамия. Что же означают эти непонятные слова?

*Примерные ответы детей*

*Слайд 2*

-Приставка ГИПЕР - слишком много, ГИПО- мало. Так чего же мало у наших школьников?

*Слайд 3*

- важно ли для человека движение? Согласны ли вы с эпиграфом?

- Движение и здоровье связаны.Об этом мы поговорим сегодня. Что будет с теми, кто стоит на месте? Все это в выпуске устного журнала « Движение - это жизнь».

**2. Устный журнал «Движение - это жизнь»**

*Слайд 4* **Ведущий 1 ( главный редактор)**

- Здравствуйте, уважаемые слушатели. Речь в нашем устном журнале пойдет о том, как сохранить здоровье, сделать жизнь насыщенной и яркой. В сегодняшнем выпуске вас ждут такие материалы ( читает с доски) *Слайд 5.*Открываем первую страницу нашего журнала и слушаем передовую статью ( имя,фамилия) « Гиподинамия-проблема века».

*Слайд 6*

***« Гиподинамия-проблема века».***

**Ведущий 2**

***Статья « Гиподинамия - проблема века»***

*( прилагается)*

*Двигательная активность и здоровье человека*

**Учитель:** Итак, спасение детей- в повышении двигательной активности. А какой она должна быть и как ее измерить? Об этом вы узнаете из интервью с чемпионом.

*Слайд 7*

***Интервью с чемпионом***

**Ведущий 3 и чемпион** ( текст интервью и ответы прилагаются)

***Дневная норма движения***

-2 часа - физическая нагрузка;

-1 час - организованная;

- в перерасчете на шаги - 23-30 тыс.шагов;

- пульс должен подниматься до 140 ударов в минуту;

-2-2,5 часа - на свежем воздухе.

Слайд 8

***Работоспособность человека в течение суток***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время суток | Работоспособность | Физическая активность |
| 7.00-9.00 | низкая | Утренняя гимнастика |
| 9.00-12.00 | высокая | Упражнения, игры, соревнования |
| 12.00-16.00 | низкая | Глазная и дыхательная гимнастика |
| 16.00-19.00 | высокая | Упражнения, игры, соревнования |
| 19.00-21.00 | низкая | Глазная и дыхательная гимнастика |

*Слайд 9*

Результаты анкетирования

***Ух ты,ах ты, все мы космонавты!***

**Ведущий 1.** Мы провели анкетирование. Результаты на доске.

Каждый из нас в среднем проводит в движении\_\_\_\_\_\_\_\_ часов.

Уроки физкультуры нравятся - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спортивные секции посещают \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ученика

Утреннюю зарядку делают \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Свободное время за компьютером мы проводим в среднем \_\_\_ часа

Согласны с тем, что движение - признак здоровья \_\_\_\_\_\_ ученика

Наш класс страдает от гиподинамии, но стремится к активному образу жизни.

*Слайд 10*

***Рекламная пауза. Физкультминутка***

Звучит песня « На зарядку становись». Учитель приглашает к доске двух учеников для проведения физкультминутки ( слова прилагаются)

*Слайд 11*

***Заметки на манжетках***

**Учитель.** От активного образа жизни никто не отказывается. Где же найти физические нагрузки? Об этом расскажет в своей заметке ( фамилия,имя)

**Ведущий 5**  ( выступление прилагается).

*Слайд 12*

***Бабушкины секреты***

Учитель. Многие люди старшего поколения могут похвастаться хорошей физической формой. Они могут дать нам советы. Советами бабушки поделилась в своей заметке ( фамилия, имя).

**Ведущий 6** ( выступление прилагается).

*Слайд 13*

***С миру по нитке***

**Учитель.** Движение, активный образ жизни - это модно в современном мире.Новости со всего света собрали ( фамилия,имя)

**Ведущий 7,8** ( выступление прилагается).

*Слайд 14*

***Дискуссионный клуб***

Учитель. Последняя страничка журнала открывает двери в дискуссионный клуб.Здесь можно поделиться информацией. Сегодня были затронуты актуальные вопросы: красота и здоровье, двигательная активность, борьба с вредными привычками. Сегодня следить за собой - модно и современно. Обсудим эти вопросы.

- Кто из вас страдает гиподинамией и что нужно делать для решения проблемы?

- Что заинтересовало вас в интервью с чемпионом?

- Кого удивили результаты анкеты?

- Пригодятся ли бабушкины советы?

- Как вы ходите за здоровьем пешком?

- Как я и ожидала, получился интересный разговор, так как тема важна для каждого. Закрыта последняя страница нашего журнала. Какой бы совершенной не была медицина, но она не может вылечить от всего. Мы должны заботиться о себе сами. Нужно сделать первый шаг к здоровью. Наши мальчики его уже сделали: они каждый день играют в футбол.

3**. Рефлексия.**

*Слайд 15-16*

- Чем запомнился классный час?