**Тема классного часа:** «Конькам все возрасты покорны»

**Цель:** пропаганда  общественных  ценностей, направленная  на воспитание  интеллектуальной, физически  здоровой   личности, способной  к  творческому созиданию.

**Задачи:**

-пропагандировать  здоровый образ жизни;

-расширять и активизировать спортивную жизнь воспитанников;

-всемерно использовать возможности для привлечения   школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ;

 -способствовать формированию у детей  сознательного отношения к своему здоровью.

**Ход классного часа**

**Разминка.**

**Учитель:** Здравствуйте, ребята! Я вас рада видеть на классном часе!У нас с вами сегодня очень необычный классный час и прежде чем мы приступим к активной работе

Давайте начнем с того, что проведем с вами небольшую физичес

Сейчас мы будем играть в игру под названием «Будь здоров тот,

у кого»

**Учитель:** Все большие молодцы, занимайте свои места. Ребята, сегодня у нас с вами очень интересный классный час, который называется «Конькам все возрасты покорны».Мы поговорим о том, как коньки могут помочь нам вести здоровый образ жизни. Скажите, а какие понятия входят в «здоровый образ жизни?»

Учащиеся дают разнообразные ответы, используя заранее подготовленные материалы: разноцветные карточки со словосочетаниями: подвижный образ жизни; переедание; правильное питание; ночной образ жизни; вредные привычки; отказ от вредных привыек; режим дня; активный отдых; полноценный сон; еда на ночь; перекусы; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции; стрессовые ситуации; занятие спортом: посещение катка, уроки физкультуры.

Эти карточки крепят магнитами на доску. Прочитать и оставить на доске только те карточки, высказывания на которых мы можем связать со здоровым образом жизни. Дети читают и предлагают оставить некоторые из них. Остальные карточки снимаются с доски (на этом этапе возможны обсуждения).

**Учитель:** Вы совершенно правы. Скажите, а где и когда люди могут заниматься спортом?

Учащиеся дают разнообразные ответы (в том числе и на катке).Давайте посмотрим видео.

**Учитель:** Сейчас за окном зима и мне бы хотелось поговорить с вами о возможностях ,как можно поддерживать и укреплять здоровье. Давайте поговорим с вами о нашем школьном катке. Наша Группа- исследователей подготовила для сообщения. Группа 1,расскажите какие у вас новости.

**Группа 1.**

**Ученик 1:** А что же такое каток? (можно задать вопрос второй группе).

Каток — ровная [ледяная](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B4) поверхность для катания на [коньках](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%B8) или [санках](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8). Катки делятся по типу использования на массовые и спортивные, по типу льда на искусственные и естественные. Спортивные катки, в свою очередь делятся на крытые и открытые. Раньше катание было возможно только зимой.

7 января [1876 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1876_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) в [Лондоне](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BD) был открыт первый в мире искусственный каток.

**Ученик 2:**

А я хочу рассказать Вам об устройстве и работе катка. Представляете, но в работе холодильной установки, используется тот же принцип, что и в обычном кондиционере или холодильнике. Размеры и форма ледовой арены: минимальная длина: 51 м, максимальная 61 м, ширина: минимум 24 м, максимум 30 м. Олимпийский стандарт — 60×30 метров. Для заливки хоккейного катка требуется от 30 до 60 тонн воды. Заливка катка производится в несколько этапов.

**Ученик 3:**

У [фигуристов](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82) и [хоккеистов](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BE%D0%BA%D0%BA%D0%B5%D0%B8%D1%81%D1%82) обычно различное представление о «хорошем льде».В чем же состоит

Это различие? Фигуристы предпочитают лёд с температурой −3…−4 °C. В таком температурном диапазоне лёд более мягкий и даёт нужное сцепление с коньками. При такой температуре менее вероятно скалывание льда во время прыжков. Хоккеисты же предпочитают более холодный, более жёсткий лёд. В то время, когда на арене одновременно находится группа хоккеистов, поверхность льда при температуре оптимальной для фигуристов быстро превращается в «кашу». Для игры в хоккей, оптимальной будет температура льда около −5 °C.

**Ученик 4:**

В Москве зимой 2013 года залито много катков. Из них, наиболее популярные катки: каток в Сокольниках, в парке им. Горького, в Саду Эрмитаж, каток на Красной Площади. Вот, например, Каток на красной Площади: день его посещают более 4 тысяч человек. Одновременно на этом катке могут находиться 400 человек. В прошлом году его посетили более 600 тысяч.

**Ученик 5:**

Мы прочитали статью в газете «Звездный бульвар»и узнали ,что в СВАО залили 194 катка. Больше всего ледовых площадок – 22 – в Отрадном. 20 катков откроется в Бибирево; по 14 – в Лианозово и Останкино; 13 – в Алексеевском районе; по 12 в Бабушкинском и Ярославском районах; по 11 – в Южном и Северном Медведково; по 10 – в Свиблово, Лосиноостровском и Северном районах; по 8 – в Ростокино, Алтуфьевском и Бутырском районах; 5 – в Марфино и 4 – в Марьиной Роще.

**Ученик 6:**

Среди них есть и наш школьный каток. Официальное открытие нашего катка состоялось…

Мы с ребятами посещаем этот каток и вот информацию, которую мы собрали:

площадь катка:

ширина:

длина:

качество льда:

возможности катка:

**Учитель**: Ребята, вы проделали большую работу.

Задать вопросы группе № 2.

-в каком городе появился первый искусственный каток?(Лондон)

-сколько тонн воды необходимо, чтобы залить каток?

-какая оптимальная температура льда для игры в хоккей?

**Учитель:** А почему полезно кататься на коньках? Группа №2,вам слово.

**Группа 2.**

**Ученик 1**

Катание на коньках - и отдых, и забота о здоровье.

Давно известно, что прогулки на свежем воздухе благоприятно влияют на состояние здоровья человека. А если это будут не просто прогулки, а катание на коньках, то Вам просто обеспечен положительный «лечебный эффект». Посетив зимний открытый каток, Вы практически сразу же почувствуете прилив бодрости и энергии.

**Ученик 2**

- катание на коньках cпособствует правильному развитию осанки, что является особенно важным в детском возрасте;   
- коньки, катание позволят научиться держать равновесие на льду. То есть, посредством таких «ледовых прогулок» улучшается работа вестибулярного аппарата, отвечающего за координацию движений;

**Ученик 3**

- занимаясь катанием на коньках, Вы одновременно развиваете пластичность своего тела. Ваши движения становятся более ритмичными, плавными и красивыми, в них появляется некая грация;   
- и, наконец, кататься на коньках полезно еще и потому, что подобные занятия заметно улучшают кровообращение. В результате, у Вас появляется здоровый цвет лица и румянец на щеках.

**Учитель:** Здоровье может обернуться нездоровьем, если не соблюдать правила поведения на катке. Что нужно знать о правилах поведения на катке? Группа № 3,вам слово.

**Ученик 1:** Фигурное катание – это травмоопасный вид спорта.

 Рекомендуется пользоваться защитой – шлемами, налокотниками, наколенниками и напульсниками.

 Движение на льду осуществляется по кругу против часовой стрелки.

 Необходимо соблюдать скоростной режим: не катайтесь на большой скорости и не создавайте помехи окружающим.

**Ученик 2**

 Курить на катке и прилегающих к нему территориях.

 Находиться на ледовом катке в нетрезвом состоянии, приносить с собой и распивать спиртные напитки.

 Выходить на лёд в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Будьте внимательны и аккуратны на льду!

**Учитель:** И так,мы с вам узнали,что каток полезен для нашего здоровья,но так же узнали,чтобы каток был во благо,а не во вред необходимо соблюдать меры безопасности.

**----------**

**Ученик 4:**Мы провели опрос в нашей школе ….

1)Какие катки в Москве вы знаете?

2)Сколько раз вы посещали в этом году каток?

3)Чувствуете ли вы после посещения катка прилив сил и энергии?

**Учитель:** Действительно ,катание на коньках благотворно влияет на здоровье человека. Напомните мне, сколько ежедневно посещает каток а Красной Площади? А сколько людей приблизительно посещает наш каток? А как вы думаете, почему?

**Дети** отвечают(каток расположен в центре, рекламируют,звезды посещают,красочные плакаты

,баннеры)

**Учитель:** а что мы с вами можем сделать для нашего катка?(обсуждение)

**Учитель:** знаете, есть такое понятие: реклама-двигатель прогресса!

А сейчас я расскажу вам о методике ,которая поможет нам. Она называется мозговой штурм .Помните, мы использовали ее, когда готовились к Новогоднему Огоньку?

**Учитель:**

Объяснение методики (обязательно 2-3 минуты разминка)

Цель:

Задачи:

**.** Какова была задача урока? Как вы считаете, мы с ней справились?

*Рефлексия настроения и эмоционального состояния*

А теперь, прежде чем вы себя оцените, мы проведем информационную минутку. Когда мы говорим с кем-то по телефону или лично, наши эмоции проявляются через смех, выражение лица, интонации голоса, позу… При разговоре мы предаем собеседнику не только слова, но и эмоциональную информацию, которая не выражается словами. Когда мы общаемся с человеком с помощью электронной почты, то наше единственное средство – это текст, набранный на экране. Собеседник не видит лица и не слышит голоса. Поэтому ему порой трудно бывает понять весь смысл послания. Для того чтобы передать эмоциональное настроение, при работе на компьютере используют, так называемые, смайлики (от англ. smile – «улыбаться»). Смайлик – это картинка, составленная из букв и специальных знаков, которая выражает какое-то чувство или настроение. Смайлики вы можете употреблять и в записках, которые пишите своим друзьям. Большинство из смайликов – это изображение глаз или маленьких рожиц. Чтобы рассмотреть эти рожицы, нужно повернуть голову набок.

А теперь оцените свою работу на уроке, используя смайлики. Если вы считает, что хорошо поработали, справились со всеми заданиями, то нарисуйте улыбающийся смайлик. Если поработали недостаточно хорошо и считаете, что вам еще нужно поработать над этой темой, то нарисуйте наполовину веселый смайлик. Если разобрались с темой урока, но считаете, что могли поработать лучше, изобразите грустный смайлик.

*Рефлексия содержания учебного материала*

***Упражнение «Плюс-минус-интересно».*** *Это упражнение можно выполнять как устно, так и письменно, в зависимости от наличия времени. Для письменного выполнения предлагается заполнить таблицу из трех граф. В графу «П» - «плюс» записывается все, что понравилось на уроке, информация и формы работы,  которые вызвали положительные эмоции, либо по мнению ученика могут быть ему полезны для достижения каких-то целей. В графу «М» - «минус» записывается все, что не понравилось на уроке, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным, или информация, которая, по мнению ученика, оказалась для него не нужной, бесполезной с точки зрения решения жизненных ситуаций. В графу «И» - «интересно» учащиеся вписывают все любопытные факты, о которых узнали на уроке и что бы еще хотелось узнать по данной проблеме, вопросы к учителю. Эту таблицу придумал Эдвард де Боно, доктор медицинских наук, доктор философии Кембриджского университета, специалист в области развития практических навыков в области мышления. Это упражнение позволяет учителю взглянуть на урок глазами учеников, проанализировать его с точки зрения ценности для каждого ученика. Для учащихся наиболее важными будут графы «П» и «И», так как в них будут содержаться памятки о той информации, которая может им когда-нибудь пригодиться.*

1. **Рефлексия**

*Рефлексия настроения и эмоционального состояния*

***Задание.*** *Необходимо поменять фон в вашем документе на тот, который вам хочется и который соответствует сейчас вашему настроению.*

*Рефлексия содержания учебного материала*

*Обсуждение того, что узнали, и того, как работали – т.е. каждый оценивает свой вклад в достижение поставленных в начале урока целей, свою активность, эффективность работы класса, увлекательность и полезность выбранных форм работы.  Учащиеся по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало* ***фразы из рефлексивного экрана*** *на доске:*

* *сегодня я узнал…*
* *было интересно…*
* *было трудно…*
* *я выполнял задания…*
* *я понял, что…*
* *теперь я могу…*
* *я почувствовал, что…*
* *я приобрел…*
* *я научился…*
* *у меня получилось …*
* *я смог…*
* *я попробую…*
* *меня удивило…*
* *урок дал мне для жизни…*
* *мне захотелось…*

1. **Итоги урока.**

**Учитель.** Какова была задача урока? Как вы считаете, мы с ней справились?