**Сценарий классного часа для 8 класса «25 000 шагов к здоровью, или движение – это жизнь!»**

*Жизнь требует движения.*

*Аристотель*

*Суть человеческого естества - в движении. Полный покой означает смерть.*

*Б. Паскаль*

Классный час, посвященный проблеме гиподинамии.

По данным диспансеризации школьников (2002 г.) лишь 1/3 учащихся может считаться практически здоровыми, остальные школьники нуждаются в медицинской помощи. Среди причин, приводящих к росту заболеваний, помимо школьных перегрузок, все чаще называют гипокинезию или гиподинамию. От нее страдают 60% учащихся общеобразовательных школ! Предлагаемый классный час проводится в форме устного журнала. Ведущий журнала (главный редактор) - один из учеников. Он представляет рубрики, дает слово другим ведущим. Классный руководитель проводит обсуждение в дискуссионном клубе. Здесь нужно дать высказаться максимальному количеству детей.

**Цели**: расширить представление детей о здоровом образе жизни; формировать позитивное отношение к активному образу жизни, к занятиям физической культурой; побуждать детей к двигательной активности, саморазвитию, самосовершенствованию, к занятиям в спортивных, туристских секциях и кружках.

**Форма проведения**: устный журнал.

**Подготовительная работа с детьми:**

- выбрать ведущих журнала (11 учеников: 8 ведущих, 1 чемпион, 2 артиста для рекламы), дать им тексты выступлений (достаточно сделать одну ксерокопию сценария). В роли чемпиона должен выступить ученик, который занимается в спортивной секции - тренировки 2-3 раза в неделю;

- за неделю до классного часа предложить детям ответить на вопросы анкеты:

1. Сколько времени в день ты проводишь в движении?

2. Любишь ли ты уроки физкультуры?

3. Занимаешься ли ты в спортивных секциях?

4. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?

5. Сколько времени в день проводишь за телевизором и компьютером?

6. Согласен ли ты с тем, что активное движение - признак здорового образа жизни?

Анкету может набрать на компьютере кто-нибудь из учеников - на одном листе А4 можно разместить 14 анкет. Для всего класса понадобится 2-3 таких листа. Потом листы можно разрезать и раздать анкеты каждому ученику на перемене;

- помочь ученику (ведущему 4) обработать результаты, подставив числа в образец текста (в сценарии);

- поручить одному из учеников сделать таблички для интервью (если не получится, можно нарисовать эти таблички мелом на доске).

**Оформление:**

- фотографии и картинки: спортсмены, матчи, эпизоды соревнований;

- на доске написать тему мероприятия, эпиграф;

- на доске написать содержание журнала (переписать из плана классного часа).

**План классного часа**

I. Интерактивная беседа.

II. Устный журнал Движение - это жизнь:

1. Гиподинамия - проблема века (Передовая статья).

2. Двигательная активность и здоровье человека (Интервью с чемпионом).

3. Ух ты, ах ты, все мы космонавты! (Результаты анкетирования)

4. Рекламная пауза.

5. Заметки на манжетах:

- За здоровьем - пешком!

- Бабушкины секреты.

6. С миру - по нитке (Новости со всего света).

7. Дискуссионный клуб.

III. Заключительное слово.

IV. Подведение итогов (рефлексия).

**Ход классного часа**

**I. Интерактивная беседа**

Классный руководитель. Сегодняшний классный час я хотела бы начать с вопроса: «Что общего между космонавтами, находящимися в невесомости на орбите, и современными школьниками?»

Примерные ответы детей:

- Круглосуточно заняты.

- Привязаны к своей кабине, как школьники к школе.

- Школьники плавают в знаниях, а космонавты - в кабине.

- Космонавтам нужно все знать и школьникам тоже.

- Космонавтам хочется домой и школьникам тоже.

- Ничего общего.

Классный руководитель. Конечно, вы нашли много общего, но главное все-таки - это гиподинамия. Именно от гиподинамии сильно страдают космонавты. И, оказывается, 60% современных школьников тоже страдают от гиподинамии! А особенно это касается подростков. Раньше учителя часто жаловались на то, что дети гиперактивны, а теперь вынуждены признать, что детям угрожает гиподинамия. Гиподинамия, гипокинезия - что же это такое?

(Дети высказываются.)

Приставка «гипер» обозначает «слишком много», а приставка «гипо», - наоборот, - слишком мало. Так чего же мало у наших школьников? (Динамики, кинетики, активности, движения.)

Движение - важно ли это для человека? Согласны ли вы с цитатами, написанными на доске (читает эпиграф)?

***Примерные ответы детей:***

- Без движения мышцы отмирают.

- Когда снимают гипс после перелома, мышцы не работают.

- Кто постоянно работает, двигается, тот дольше живет и выглядит моложе.

- Если человек мало двигается, он толстеет, болеет, раньше умирает.

- Даже тяжелобольные люди быстрее выздоравливают, если они делают упражнения.

- Физкультура и движение поднимали с постели даже безнадежных больных.

И т. п.

Классный руководитель. Действительно, движение и здоровье связаны. Об этом мы и поговорим сегодня. Тема нашего классного часа - «25 000 шагов к здоровью». Речь будет идти не о символических, а о реальных шагах. Почему именно столько шагов нужно делать к здоровью, когда и как их нужно делать, что будет с теми, кто стоит на месте, - все это в специальном выпуске устного журнала «Движение - это жизнь». Передаю слово главному редактору (имя, фамилия).

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

Ведущий 1 (главный редактор). Здравствуйте, уважаемые слушатели. Сегодняшний номер устного журнала называется «Движение - это жизнь». Речь в нем пойдет о том, как сохранить свое здоровье, как сделать свою жизнь интересной, насыщенной и яркой. В сегодняшнем выпуске вас ждут такие материалы (читает с доски). Итак, открываем первую страницу нашего журнала. Слушаем передовую статью (имя, фамилия) «Гиподинамия - проблема века».

**Гиподинамия - проблема века**

Ведущий 2. Много веков назад человеку приходилось активно двигаться, чтобы добыть пищу, построить жилище, изготовить одежду и т. д. В процессе движения формировалось тело человека, его мышцы. Можно сказать, что наше тело создано движением и для движения. Когда человек двигается, у него хорошо работает сердце, а значит, кровь получает достаточное количество кислорода, которым питается головной мозг. Много веков человека сопровождали физические нагрузки. Но постепенно часть своей работы взяли на себя машины. Машины научились стирать и убирать, готовить пищу и рыть ямы, собирать хлеб, плавать и летать. Но чем более умелыми становились машины, тем более ленивыми и малоподвижными делались люди. И вот результат: в XXI в. каждый второй человек на земле страдает от гиподинамии. Гиподинамия (или гипокинезия) - это пониженная двигательная активность. Она становится причиной многих болезней, сокращает жизнь человека. Особенно сильно страдают от гиподинамии современные школьники. По 6-8 часов они сидят за уроками, потом за компьютером и телевизором, на движение совсем не остается времени. Вот и получается, что большинство российских детей имеют проблемы со здоровьем и только каждый третий практически здоров. Кроме того, каждый десятый ребенок страдает от ожирения. Чтобы помочь детям восстановить здоровье, нужно вернуть их на стадионы и спортивные площадки, нужно заставить их двигаться, вести активный образ жизни.

**Двигательная активность и здоровье человека**

Ведущий 1. Итак, спасение детей - в повышении двигательной активности. А какой она должна быть? Как ее измерить? Это вы узнаете из интервью со специалистом.

Ведущий З. Я думаю, что самым большим знатоком движения в нашем классе является (имя, фамилия). По физическим нагрузкам он настоящий чемпион! К нему я и решила обратиться с вопросами.

(Имя), что такое двигательная активность человека?

Чемпион. Это весь объем движений, которые выполняет человек, его физические нагрузки.

Ведущий 3. Как движение связано со здоровьем?

Чемпион. Физические нагрузки тренируют сердце, сосуды, мышцы, кости, развивают мышление, воспитывают характер. Двигательная активность может помочь даже тяжелобольным людям. Например, раньше после инфаркта больные лежали 40 дней, и многие умирали, а сейчас такие больные уже через 10-15 дней встают и начинают выполнять упражнения. И большинство выздоравливают.

Ведущий 3. Как измерить свою двигательную активность, узнать, много мы двигаемся или мало?

Чемпион. Дневная норма движения записана в этой таблице (комментирует). Прежде всего, нужно проводить на свежем воздухе 2-2,5 часа в день. 2 часа - любая физическая нагрузка (в том числе и домашние дела). 1 час - организованная нагрузка (игры, упражнения, соревнования и т. п.). При этом пульс должен подниматься до тренирующего эффекта - 140 ударов в минуту. Если перевести необходимую нагрузку в шаги, то в норме школьник должен ежедневно делать 23-30 тыс. шагов, а дошкольник 12 тыс. Но современные школьники не выполняют и половины этой нормы.

**Дневная норма движения**

- 2 часа - любая 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 в день - на свежем воздухе.

Ведущий 3. В какое время дня должны быть самые большие физические нагрузки?

Чемпион. Планируя физические нагрузки, нужно учитывать работоспособность человека в течение суток. Посмотрите на таблицу. Самая высокая работоспособность с 9.00 до 12.00 часов и с 16.00 до 19.00 часов. Вот на это время лучше оставлять самые активные занятия.

Работоспособность человека в течение суток

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время суток | Работоспособность | Физическая активность |
| 7.00-9.00 | Низкая | Утренняя гимнастика |
| 9.00-12.00 | Высокая | Активные упражнения, игры, тренировки |
| 12.00-16.00 | Низкая | Глазная и дыхательная гимнастики |
| 16.00-19.00 | Высокая | Активные упражнения, игры, тренировки |
| 19.00-21.00 | Низкая | Дыхательная и глазная гимнастики |

Ведущий 3. Да, приходится признать, что мы ищем любые уловки, чтобы избежать лишних движений, вот и попадаем в число тех 60%, которые страдают от гиподинамии. (Имя), что бы ты посоветовал своим одноклассникам, чтобы избавиться от этого недуга XXI в.?

Чемпион. Оторваться от кресла и прийти на стадион. Вести здоровый образ жизни.

Ведущий 3.Спасибо!

Ух ты, ах, ты, все мы космонавты!

Ведущий 1. Мы решили узнать, какова двигательная активность наших одноклассников, и предложили им ответить на вопросы анкеты. Что из этого получилось, расскажет (имя, фамилия).

Ведущий 4. Мы провели анкету среди учеников нашего класса и обнаружили, что:

- каждый из нас в среднем проводит в движении (количество) часов;

- уроки физкультуры нравятся (количество) ученикам - это ... %;

- спортивные секции посещают лишь (количество) учеников - это ... %;

- утреннюю зарядку делают всего (количество) учеников - это ...%;

- свободное время чаще всего проводят за телевизором или компьютером (количество) учеников - это ... %, в движении (количество) учеников - это ...%;

- согласны с тем, что активное движение - признак здорового образа жизни (количество) учеников - это ... %.

Таким образом, мы пришли к выводу, что наш класс страдает от гиподинамии, но стремится к активному образу жизни.

**Рекламная пауза**

Ведущий 1.А теперь у нас рекламная пауза!

(Звучит песня «На зарядку становись!» или любой марш. К доске выходят 2 ученика, делают движения зарядки (приседания, наклоны, бег на месте, повороты и т. п.).)

Ученик 1.

Чтоб успешно развиваться,

Нужно спортом заниматься.

Ученик 2.

От занятий физкультурой

Будет стройная фигура.

Ученик 1.

Нам полезно, без сомненья,

Все, что связано с движеньем.

Ученик 2.

Вот поэтому, ребятки.

Будем делать мы зарядку\*.

Ученик 1. Движение сжигает излишний адреналин и уменьшает стрессы!

Ученик 2. Движение - это умение владеть своим телом и управлять эмоциями!

Ученик 1. Движение-это энергия!

Ученик 2. Движение - это красота, молодость, сила!

Ученик 1. Не лежи, не сиди - прыгай, бегай и ходи!

Ученик 2. Будешь ты тогда толковым...

Вместе. И красивым, и здоровым!

(Ученики уходят.)

**Заметки на манжетах**

**За здоровьем - пешком!**

Ведущий 1. От активного образа жизни никто не отказывается. Где же найти физические нагрузки? Что делать? Об этом расскажут две «заметки на манжетах». (Имя, фамилия) в своей заметке советует всем отправляться за здоровьем пешком.

Ведущий 5. В повседневных делах мы совершаем 3-6 тыс. шагов. А для того чтобы избежать гиподинамии, нужно делать 20-30 тыс. шагов в день. Где же их набрать? Многие специалисты по спортивной медицине советуют всем заниматься ходьбой. Это самая эффективная и недорогая физическая нагрузка. Ходить можно по любой дороге и при любой погоде. Можно каждый день менять маршрут и выбирать интересных спутников. В Европе и Америке люди даже объединяются в клубы любителей ходьбы. Есть и международные маршруты для таких пешеходов. В ходьбе участвуют все мышцы тела, тренируется сердце, очищаются легкие. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5-1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же - быстрым спортивным шагом. Во время прогулки важно не перегружаться. Если во время ходьбы вы можете говорить или петь, значит, ваш организм вполне справляется с нагрузкой. Если появилась одышка, надо сбавить темп.

Вообще, даже 10 тыс. шагов в день помогут укрепить здоровье и избежать болезней.

**Бабушкины секреты**

Ведущий 1. Многие люди старшего поколения могут похвастаться хорошей физической формой. Они не только выдерживают большие физические нагрузки, но и внукам дают полезные советы. Советами бабушки поделилась в своей заметке (имя, фамилия).

Ведущая 6. Когда говорят о хорошей физической форме, имеют в виду прежде всего внешность: подтянутость, аккуратность, собранность, худощавость. На самом деле хорошая физическая форма - это степень развития основных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации. Я с удивлением обнаружила, что все эти качества очень хорошо развиты у моей бабушки (фамилия, имя, отчество). Она может часами работать на даче: копать, полоть, поднимать тяжести, тысячу раз наклоняться и приседать - и даже не чувствовать усталости. На даче гиподинамия ей не грозит, а вот в городе организм быстро отвыкает от физических нагрузок, мышцы слабеют, появляется одышка. У бабушки есть своя система борьбы с гиподинамией. Весь секрет в том, чтобы находить любую возможность для движения.

Вот ее советы.

1. Хотя бы раз в день откажитесь от подъема на лифте, пройдитесь пешком по лестнице.

2. Уборка в квартире, мытье посуды - тоже физическая нагрузка.

3. У телевизора не лежите на диване. Сядьте на стул. И держите спину прямо.

4. На уроке, когда вы долго сидите без движения, регулярно расправляйте плечи и спину. Вращайте плечами, отводите их назад, затем выдвигайте вперед. Крутите головой, разминая шею. Вытягивайте руки перед собой и делайте глубокий вдох и т. д.

5. Если вам звонят на мобильный телефон, встаньте и прохаживайтесь во время разговора.

6. Вообще, не упускайте случая пройтись или даже пробежаться - даже 10-минутная прогулка придаст вам бодрости.

Стоит только захотеть - каждый может найти возможность для движения. А значит, и для укрепления своего здоровья.

**С миру по нитке**

Ведущий 1. Движение, активный образ жизни - это стало модно и современно во всем мире. Новости со всего света собрали (имена, фамилии).

Ведущий 7. В Германии отменили школьные автобусы, чтобы заставить детей ходить на занятия пешком.

Ведущий 8. Оказывается, каждый третий немецкий ребенок страдает от ожирения, причину которого медики видят в гиподинамии.

Ведущий 7. Дети идут в школу плотной шеренгой по три человека, по дороге общаются с друзьями, дышат свежим воздухом. Учителя говорят, что успеваемость подросла!

Ведущий 8. Американские ученые заметили, что дети, которые едят без родителей, толстеют чаще.

Ведущий 7. Просто без родителей ребенок предпочитает потреблять сладости (вредная еда), а не, например, овощи (полезная еда).

Ведущий 8. Кроме того, дети, которые едят в одиночестве, частенько параллельно смотрят ТВ, читают или играют в электронные игры - в этих условиях они съедают больше.

Ведущий 7. Тот, кто хоть раз встречал утро в Нью-Йорке в районе Центрального парка, обратил внимание на тысячи физкультурников разного возраста, которые бегут трусцой по ухоженным дорожкам. Вот уже полвека в США все помешаны на джогинге. Так называют здесь бег трусцой.

Ведущий 8. Говорят, что от бега не только тренируются мышцы, но и вырастают новые мозговые клетки. Причем именно те, которые отвечают за обучение и запоминание.

Ведущий 7. Кроме того, доказано, что во время бега сознание проясняется и на смену дурным мыслям приходят позитивные.

Ведущий 8. «Спорт глобальный - экстремальный!» Во всем мире набирают популярность уличные виды спорта. Чаще всего это спорт экстремальный - необычный, связанный с риском.

Ведущий 7. Это скейтбординг - катание на доске, которая приводится в движение телом спортсмена.

Ведущий 8. Это брейк-данс - стиль уличного танца, в котором обязательно нужно показать вращение на самых разных частях тела и множество акробатических трюков.

Ведущий 7. Это ВМК - велосипедный мотокросс, который тоже включает в себя множество трюков.

Ведущий 8. Уличный экстрим стал очень моден и в России У нас в стране стали проводить даже международные соревнования по экстремальным видам спорта.

**Дискуссионный клуб**

Ведущий 1. Последняя страничка нашего журнала открывает двери в дискуссионный клуб. Здесь вы сможете обсудить вопросы, которые вас заинтересовали, поделиться своей информацией. Передаю слово хозяйке клуба, классному руководителю (имя, отчество).

Классный руководитель. Мне кажется, сегодня были подняты самые животрепещущие вопросы: красота и здоровье, борьба с ожирением, спорт и экстрим. Сегодня это модно, современно. Думаю, у каждого есть свое мнение на этот счет. Приглашаю вас высказаться, поспорить.

(Учитель предлагает детям вопросы, дает высказаться 2-3 ученикам.)

- Кто из вас страдает от гиподинамии? В чем это проявляется?

- Кого заинтересовала информация о физических нагрузках от нашего чемпиона движения? Что именно привлекло внимание?

- Кого удивили результаты анкеты? Кого огорчили? Обрадовали? Почему?

- Кому пригодятся бабушкины советы? У кого есть свои рецепты движения?

- Кто пойдет за здоровьем пешком? Как вы «ходите» за здоровьем? (Рассказ о секциях, кружках.)

- Грозит ли вам ожирение? Как с ним бороться?

- Кто любит пожевать за компьютером или телевизором? Что чаще всего жуете?

- Кого интересуют экстремальные виды спорта? Какие именно? Почему?

Как я и ожидала, у нас получился интересный разговор, потому что тема затронула каждого. Благодарю всех за участие. Работа нашего клуба закончена.

Ведущий 1. Закрыта последняя страничка устного журнала «Движение - это жизнь!» Спасибо за внимание.

**III. Заключительное слово**

Классный руководитель. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить от всех болезней. Человек сам должен бороться за свое здоровье, а активный образ жизни поможет ему в этой борьбе. 25 000 шагов!.. Их нужно делать каждый день, чтобы сохранить хорошую физическую форму. Но часто бывает, нужно сделать хотя бы первый шаг. И я желаю вам все-таки сделать этот шаг к своему здоровью.

**IV. Подведение итогов (рефлексия)**

Классный руководитель. Что осталось после классного часа? О чем задумались? Что для себя решили?

Примерные ответы детей:

- Остались знания о физических нагрузках, о пользе движения.

- Задумались о своем здоровье, о том, как проводим свободное время.

- Решили заниматься спортом, делать зарядку, ходить, бегать, двигаться, вести здоровый образ жизни.

И т. п.