**Министерство образования и науки Российской Федерации
Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей федеральное государственное бюджетное специальное учебно-воспитательное учреждение для детей и подростков с девиантным поведением «Специальное профессиональное училище открытого типа г. Абакана» (Абаканское спец.ПУ)**

**Воспитательский час**

**«Эстафета здоровья»**

 **Воспитатель: Гумменшаймер Л.Н.**

**Воспитательский час *«Эстафета здоровья»***

***Цели:***

 **образовательные:** сформировать понятие о здоровом образе жизни, режиме дня, режиме питания, профилактике простудных заболеваний.

**развивающие:** активизировать мыслительную деятельность, способствовать формированию коммуникативных навыков, развивать умение формировать свою точку зрения.

**воспитательные:** мотивировать обучающихся на ведение здорового образа жизни, воспитывать внимательное отношение к своему здоровью.

**Педагогическая технология:** технология здоровьесбережения.

**Оснащение:** ноутбук, мультимедийный проектор, презентация, карточки, фломастеры, карандаши.

**План воспитательского часа**

**Вводная часть.**

1.Актуализация знаний. Мотивация.

**Основная часть:**

2. Девиз эстафеты.

3. Режим дня

4. Режим питания

5. Стена болезней.

6. Помоги другу!

**Заключительная часть.**

7. «Чаша огня здоровья»

**Ход воспитательского часа**

**1. Вводная часть. Актуализация знаний. Мотивация.**

-Сегодня тема нашего занятия звучит так - «Эстафета здоровья». Давайте вспомним что - же такое эстафета. Это когда участники один за другим проходят этапы соревнований, передавая друг другу очередь передвигаться по дистанции.

 Какую самую известную эстафету вы знаете? (Ответы детей)

- Конечно, это эстафета олимпийского огня. И я вам хочу напомнить, как это было у нас в России в 2014г. *(видеоролик)*

*-Эстафета*[*олимпийского огня*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D1%8C)[*«Сочи 2014»*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2014)*является самой продолжительной и масштабной в истории*[*зимних Олимпийских игр*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B)*.*

*Эстафета с участием* ***14*** *тысяч факелоносцев началась*[***7*** *октября*](https://ru.wikipedia.org/wiki/7_%D0%BE%D0%BA%D1%82%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8F)[*2013 года*](https://ru.wikipedia.org/wiki/2013_%D0%B3%D0%BE%D0%B4)*и завершилась в день открытия Олимпиады*[***7*** *февраля*](https://ru.wikipedia.org/wiki/7_%D1%84%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8F)[*2014 года*](https://ru.wikipedia.org/wiki/2014_%D0%B3%D0%BE%D0%B4)*.*

*В течение* ***123*** *дней несли факел передовая эстафету , преодолели более 65 тысяч километров. Олимпийский огонь доставляли на*[*автомобилях*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D1%8C)*,*[*поездах*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B5%D0%B7%D0%B4)*,*[*самолётах*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D1%91%D1%82)*, а также на*[*русской тройке*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%BE%D0%B9%D0%BA%D0%B0_%D0%BB%D0%BE%D1%88%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%B9)*и оленьих*[*упряжках*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D0%B0)*на глазах* ***130*** *миллионов жителей РФ.*

 *Во многих городах на время пребывания в них эстафеты устраивались чаши огня.*

*Эстафета Олимпийского огня — одно из самых важных событий, связанных с Играми. Это эмоции, которые по накалу не уступают самим Олимпийским соревнованиям*

*Кроме того, олимпийский огонь побывал на*[*Северном полюсе*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8E%D1%81)*, на дне озера*[*Байкал*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%B9%D0%BA%D0%B0%D0%BB)*, на вершине*[*Эльбруса*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D1%80%D1%83%D1%81)*. Один олимпийский факел (но не огонь) побывал в*[*космосе*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%81%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE)*на*[*МКС*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%BE%D1%81%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F)*— этим факелом зажжена чаша огня на церемонии открытия.*

 Как вы думаете, как связано здоровье человека и Олимпийские игры? *(Ответы обучающихся)*

Олимпийские игры издавна считаются праздником спорта, новых рекордов, побед и достижений. А что нужно, чтобы быть сильным и побеждать? *(Ответы обучающихся*)

 Конечно, быть здоровым. Здоровье - богатство на все времена! А закладывается оно в детстве. Ваше здоровье, как клад. Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, пожалуйста, отчего зависит здоровье.

**Главные факторы здоровья – режим, гигиена, питание, закаливание, движение.**

Перед каждыми Играми проводится эстафета олимпийского огня, и сегодня мы тоже попытаемся пронести к нам издалека наш огонь здоровья. Маршрут будет нелёгким, так как, чтобы быть здоровым и никогда не болеть, мы должны хорошо постараться, соблюдать определённые правила и постоянно работать над собой. Итак, в путь!

**2. Девиз эстафеты.**

У любой команды на соревнованиях обычно есть девиз, отражающий цели, идеи и помогающий преодолевать препятствия. Но в самом начале нашего пути появилась трудность – нам нужно вспомнить и продолжить известные высказывания и поговорки о здоровье, а затем мы с вами подумаем, какой в них заложен смысл, и каждый из вас выберет для себя девиз. **Выполняем задание № 1.**

1. В здоровом теле – (здоровый дух!) *Бодрость духа, ясность мысли и хорошее настроение зависит от хорошего самочувствия тела.*

2. Береги платье снову, а здоровье (смолоду.) *Нужно с детства беречь здоровье, чтобы к старости иметь хорошее здорвье.*

3. Болен - лечись, а здоров – (берегись.)

4. Если хочешь быть здоров – (закаляйся.)

5. Здоров будешь – (все добудешь.)

6. Здоровье дороже (богатства.)

7. (Чистота) – залог здоровья.

8. Двигайся больше – проживешь дольше.

**3. Режим дня**

 **-**Следующий важный пункт на нашем пути – это режим дня. Потому что от того, как мы планируем свой день, как распределяем часы работы и отдыха зависит наше здоровье. Что значит соблюдать режим?

 **Выполним задание № 2.**

**Конкурс «Анаграммы»**

На листочках записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

**ЗКУЛЬФИТРАУ** – физкультура

**ДКАЗАРЯ** – зарядка

**ЛКАЗАКА** – закалка

**ЕНГИАГИ** – гигиена

**ЛКАПРОГУ**  – прогулка

-Давайте подумаем, во сколько нужно ложиться спать, и сколько часов спать, чтобы высыпаться и чувствовать себя бодрым и полным сил? Конечно, для каждого человека эти цифры будут немного различаться, но многие учёные сходятся во мнении, что ребенок должен спать 10-12 час, подросток – 9-10, а взрослый человек – около 8 часов.

- Время, в которое мы засыпаем и просыпаемся, играет также не последнюю роль. Оптимальным считается сон с 22-23 часов вечера и до 7-8 часов утра. К тому же, ложиться спать следует в одно и то же время. Только глубокий, качественный сон обеспечивает отдых и восстановление всего организма.

**ВИКТОРИНА.**

 Сейчас вы все встаёте в одну линию, я буду задавать вопрос викторины, кто отвечает правильно, делает шаг вперёд, а кто неправильно – шаг назад.

1.Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья? (да)

2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)

3.Верноли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет)

4.Верно ли, что от курения ежегодно погибают 10 000 человек? (да)

5.Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)

6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)

7.Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)

8.Отказаться от курения легко? (нет)

9.Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет)

10.Взрослые чаще, чем дети ломают ноги? (да)

11.Правда ли, что надо ежедневно выпивать 4 стакана молока? (да)

12.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год? (нет)

13.Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)

14.Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой? (да)

15.Правда ли, что ребёнку достаточно спать 6 часов? (нет)

Все, кто дал больше 10 правильных ответов могут занять свои места. Остальным я предлагаю сделать прыжок вперёд, подровнять носочки и ладонями достать пол, затем сцепить руки за спиной и присесть несколько раз. Как можно назвать то, что мы сейчас делали? Правильно! Разминка, зарядка, одним словом – активный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья? (да)

**Задание № 3.**

 **Конкурс «Загадки – помощники гигиены»**

Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто вы узнаете, отгадав загадки и нарисовав отгадки.

**1.**Гладко, душисто, моет чисто

Нужно, чтоб у каждого было

Что, ребята? *(мыло)*

**2.**Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. *(расчёска)*

**3.**Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда по рукою,

Что это такое? *(полотенце)*

**4.**Костяная спинка

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. *(зубная щётка)*

**5.** Лег в карман и караулю –

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. *(носовой платок)*

**4. Режим питания**

-Следующая наша остановка в эстафете здоровья, без которой невозможен дальнейший путь – это режим питания. Давайте подумаем, какая еда вредна для нашего здоровья, а какая наносит вред организму? (Ответы обучающихся). Исследования учёных показывают, что наиболее вредной пищей, которой зачастую злоупотребляют дети, являются газированные напитки, чипсы, сухарики и различные гамбургеры.

 - Чтобы продолжить наш путь, мы должны с вами подкрепиться. Что же мы выберем? (На доске прикреплены карточки с названиями блюд, и обучающиеся должны выбрать то, что полезно для здоровья, а то, что нет, убрать)

1.Гамбургер

2. Суп

3. Кока-кола

4. Каша

5. Чипсы

6. Сок

7. Овощи

8. Фрукты

9. Минеральная вода

10.Сухарики

11. Шоколадные батончики (Сникерс)

12.Сосиски.

13. Рыба.

14. Молоко.

Ну вот мы с вами и подкрепились, мозг стал работать лучше, позанимаемся немного математикой.

**конкурс «Посчитай-ка»**

На лужайке, на лужайке

Дети прыгали, как зайки.

5 прыжков на левой ножке,

6 – на правой по дорожке.

Кто из вас сказать готов,

Сколько было всех прыжков?  (11)

 Важны для здоровья, друзья, витамины,

 И яблоки ест непременно Ирина.

12 лежало их в вазе, смотри,

 А после обеда осталось лишь 3.

Сколько яблок съела Ирина?  (9)

Играли вечером в хоккей

Артемка, Игорь и Евсей.

На лед пришли 4 брата,

Сколько теперь хоккеистов, ребята?  (7)

 В шахматы пришли играть после школы 7 ребят.

 3 из них мальчишки были, очень шахматы любили.

 Сколько девочек пришло играть в шахматы? (4)

Ваня любит витамины, он купил 3 апельсина,

10 яблок, 2 банана. Все в корзинке у Ивана.

Сколько всего фруктов купил Ваня?  (15)

В нашем классе 15 ребят,

Заниматься все спортом хотят,

 3 пловчихи, 2 самбиста, остальные  - шахматисты.

 Сколько шахматистов в классе?  (10)

Без здоровья, что за жизнь?

На турник – и подтянись!

Подтянулся 10 раз

Наш силач спортсмен Тарас

А его сосед Емеля

Один разик еле-еле.

 На сколько меньше подтягиваний сделал Емеля? (9)

 «Я проснулся в 7 утра и на стадион

 Так приятелям сказал Ляпин Родион.

 «Четверть часа на пробежку, на зарядку полчаса,

 И одну шестую часа слушал птичьи голоса».

 Сколько времени был Родион на стадионе?  (55 мин)

**5. Стена болезней.**

Вдруг на нашем пути встала стена болезней. Какими заболеваниями чаще всего мы болеем? Конечно, это простудные заболевания: ОРЗ, грипп и ангина. Как же нам перебраться через эту высокую стену? Я предлагаю вам построить лестницу! (Обучающиеся берут небольшие карточки, пишут на них предложения, как избежать простудных заболеваний, и крепят их на доске в форме импровизированной лестницы)

-Чтобы не попасться в лапы коварных болезней, каждый из нас должен соблюдать личную гигиену, проветривать помещения и избегать контактов с больными, так как эти болезни передаются воздушно-капельным путём. Нам следует закаляться и заниматься спортом, чтобы наш организм успешно сопротивлялся заболеванию.

**Следующая эстафета «Загадочная»**

Внимательно слушаем, кто догадался. Тот быстро встает.

(отгадывают загадки ведущего)

 Звучит свисток – забили гол, Игра зовется как?  (Футбол)

 Да, был вопрос довольно прост,

Теперь задам сложнее:

В игре есть шайба, клюшка, лед,

Играем мы в …(хоккей)

Индейцы меня из ствола выжигали,

 Натянуты мускулы, словно стрела,

Идут состязанья особого ранга.

И сила здесь больше, чем ловкость нужна,

В руках у спортсмена тяжелая … (штанга)

 Деревянных два коня
 Вниз с горы несут меня.
 Я в руках держу две палки,
 Но не бью коней, их жалко.
 А для ускоренья бега
 Палками касаюсь снега…(лыжи)

В спортзале есть и слева щит,
И справа, как близнец, висит,
На кольцах есть корзины,
И круг посередине.
Спортсмены все несутся вскачь
И бьют о пол беднягу-мяч.
Его две группы из ребят
В корзины «выбросить» хотят.
Достанут… и опять о пол!
Игра зовётся …(баскетбол)

 Он — «носитель» рюкзака,
 В туристическом походе,
 Посидеть у костерка
 Очень любит на природе.
 Хворост, прошлогодний лист
 Бросит в свой костёр …(турист)

 В него играют вчетвером,
 Удобно сидя за столом,
 По кругу чей придёт черёд,
 Тот в цепь и камень свой кладёт.
 Придумали игру давно,
 Она зовётся ...(домино)

Он на огромную чашу похож.
Болельщик туда по билету лишь вхож.
Болеть на нём круто! «Спартак» — чемпион!
Как улей гудит и гудит …(стадион)

 Зимою на площадке
 Пол холодный, гладкий.
 Но довольны хоккеисты
 Скользким полом, ровным, чистым.
 Шишку тот себе набьёт,
 Кто вдруг шлёпнется на …(лёд)

Вышел Ванечка на лёд,
По воротам шайбой бьёт.
Палкой шайбу бьёт Ванюшка?
Нет! Не палкой. Это — …(клюшка)

 Вот клюшкой, будто бы крючок,
 Гоняет чёрный пятачок
 По льду с азартом детвора.
 Хоккей — спортивная игра.
 Гоняют все один пятак.
 Зовут его ребята как? (шайба)

На поле лёд, забор вокруг,
И нарисован в центре круг.
По полю носится народ,
Как будто ищет выход-вход.
Для шайбы здесь — два входа.
И что это? …(ворота)

 Турнир идёт. Турнир в разгаре.
 Играем мы с Андреем в паре.
 На корт выходим мы вдвоём.
 Ракетками мы мячик бьём.
 А против нас — Андрэ и Дэнис.
 Во что играем с ними? В …(теннис)

Стань-ка на снаряд, дружок.
Раз – прыжок, и два – прыжок,
Три – прыжок до потолка,
В воздухе два кувырка!
Что за чудо-сетка тут?
Для прыжков снаряд — …(батут)

**Конкурс «Перевертышей»**

Человек – если он Человек с большой буквы – должен уметь противостоять дурным качествам, мыслям, поступкам и делам***.***

*Воспитатель называет слова «пороки», дети в ответ слова противоположного значения****.***

*Игра проводиться с мячом по типу «Съедобное – несъедобное»*

1.    Лень – трудолюбие

2.    Лживость – честность

3.    Трусость – смелость

4.    Грубость – вежливость

5.    Жадность – щедрость

6.    Зло – добро

7.   Неряшливость – опрятность, аккуратность

8.  Невоспитанность – воспитанность

9.  Курение – здоровый образ жизни

10.  Пьянство – трезвость

13.  Болезнь – здоровье

**6.Помоги другу!**

-Некоторым ребятам оказалась не под силу пройти трудный путь эстафеты до конца, давайте им поможем! Сейчас мы познакомимся с несколькими ребятами и постараемся дать им несколько советов, что им нужно делать, чтобы быть здоровыми.

1.Серёжа, 15 лет. Увлекается компьютерными играми, засиживается до глубокой ночи за компьютером. Днём постоянно чувствует себя усталым и вялым, стал плохо учиться. (Совет: соблюдать режим дня, ложиться спать в 22-23 часа вечера)

2. Алексей, 13 лет. Постоянно болеет простудными заболеваниями, из-за этого пропускает много уроков в школе. (Совет: закаляться, заниматься спортом)

3. Семён, 16 лет. Стал мало гулять на улице, проводит время дома перед телевизором или компьютером, стал набираться лишний вес, появилась одышка. (Совет: заниматься спортом, больше времени проводить на свежем воздухе)

4. Роман, 11 лет. Ест много чипсов, сухариков и пьёт кока-колу, часто жалуется на боли в животе. (Совет: соблюдать режим питания, есть здоровую пищу)

**7. Заключительная часть. «Чаша огня здоровья»**

-Итак, мы успешно преодолели все трудности и препятствия, которые вставали на пути нашей эстафеты здоровья. Мы узнали много полезных вещей о здоровом образе жизни. И теперь, чтобы огонь здоровья не погас, а наоборот, вспыхнул с новой силой, давайте подкинем в него дров! (На доске прикреплён плакат в виде чаши олимпийского огня, обучающиеся берут маркеры и пишут на нём советы и пожелания о том, что нужно делать, чтобы всегда быть здоровым).

-Понравился ли вам сегодняшний воспитательский час? Если понравился, то поднимите вверх карточки с улыбками.

Каждый твердо должен знать

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Спортом нужно заниматься.

Руки мыть перед едой.

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго - долго будут жить.

И запомните, здоровье

Нам в аптеке не купить.

И в заключении нашего занятия я предлагаю всем вместе исполнить песенку о здоровом образе жизни.