Воспитательский час

«Кто такой спортсмен?»

Автор:

Артемьевская Мария Анатольевна,

Воспитатель,

Квалификационной категории нет,

ГБОУ АО «Савинская СКОШИ», п.Савинский

Плесецкого района Архангельской области

П. Савинский

2013

**Цель:** повышение мотивации на здоровый образ жизни;

Задачи:

Образовательные: учить работать в группах, расширение кругозора.вовлекать детей в систематическое занятие спортом, физической культурой; привлекать детей к здоровому образу жизни;

Воспитательные: **:**  воспитание внимательного отношения  к своему здоровью;

Коррекционно-развивающие: развивать коммуникативные способности.развитие творческих способностей,

**Ход классного часа.**

***Воспитатель:***

В жизни каждого человека есть увлечение. Люди рисуют, поют, собирают марки, часами просиживают за компьютером, разводят рыбок или слушают музыку, читают или выращивают кактусы. У каждого есть своё хобби. Как понимаете это слово? (Ответы детей)

Слово “хобби” в переводе с английского означает “увлечение”.

Увлечение не приносит ни денег, ни славы. Зачем заниматься? (Ответы детей)

Это занятие для души. Оно помогает скрасить трудные минуты жизни, сближает человека с миром природы, науки, искусства, с миром людей, помогает найти смысл жизни.

Воспитатель:  Человеку свойственно увлекаться. Ведь в жизни столько интересного!

- Кто любит рисовать?

- Лепить, вышивать, конструировать?

Обучающиеся рассказывают о своих увлечениях.

Сегодня мы поговорим об увлечении….

Узнать тему поможет звезда. Постарайтесь разгадать слово написанное на звезде.

СОТПР

*- Какое слово вы прочли?*

*- Вы любите заниматься спортом?*

*Какой вид спорта вам нравится?*

***Загадки о спорте***

*Спортзал.*

*1. Есть лужайка в нашей школе,
А на ней - козлы и кони.
Кувыркаемся мы тут
Ровно сорок пять минут.
В школе - кони и лужайка?!
Что за чудо - угадай-ка!*

*Волейбол.*

*2. Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
- Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел!
Мы играем в ...*

*Футбольный мяч.*

*3. По пустому животу
Бьют меня невмоготу;
Метко сыплют игроки
Мне ногами тумаки.*

*Велосипед.*

*4. Этот конь не ест овса,
Вместо ног - два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.*

*Коньки.*

*5. Два коня у меня,
Два коня,
По воде они возят меня,
А вода тверда,
Словно каменная.*

*Лыжи.*

*6. Мы - проворные сестрицы,
Быстро бегать мастерицы,
В дождь - лежим,
В снег - бежим,
Уж такой у нас режим.*

*Гантели.*

*7. Силачом я стать хочу,
Прихожу я к силачу:
- Расскажите вот о чем -
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я?..*

*Шахматы.*

*8. На квадратиках доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
И патронов, ни штыков.*

*Рюкзак.*

*9. Ты идешь с друзьями в лес,
А он на плечи тебе влез.
Сам идти не хочет,
Он тяжелый очень.*

*Он с тобою и со мною
Шел лесными стежками -
Друг походный за спиною
На ремнях с застежками.*

*За верный ответ – жетон. Подведение итогов.*

Сегодня мы с вами поговорим о подвижном образе жизни, а более точно – о спорте и о месте спорта в нашей жизни.

Движение – это важнейшая потребность нашего организма. На протяжении тысячелетий истории человечества люди стремились развивать такие качества, как выносливость, ловкость, сила, быстрота.

Воспитатель: Ребята.а кто такой спортсмен????

- Вот спортсменов еще называют или любитель или профессионал, как вы думаете, что это означает???

Любитель — это тот, кто принимает участие в спортивных соревнованиях ради удовольствия. Профессионал — это спортсмен, для которого спорт является профессией.

Конечно, спорт стал профессией достаточно давно. В 1850 году люди уже зарабатывали себе на жизнь тем, что профессионально занимались спортом. Впервые начав выступать в Англии, эти спортсмены своей специальностью выбрали бег, причем в основном специализировались на короткие дистанции.

Со временем бегуны стали встречаться друг с другом и на длинных дистанциях. К своим выступлениям они готовились очень тщательно, тренировались в течение длительного времени.

Долгое время существовал запрет на соревнование любителей и профессионалов по многим видам спорта. Но в настоящее время они встречаются на многих крупных соревнованиях, в том числе и на Олимпийских играх.

**Игра “Угадай”**

- Молодцы, загадки отгадали. А сейчас, чтобы виды спорта отгадать нужно их показать.

Правила игры. Выберите водящего, который разделит вас на группы и выйдет из класса. Договоритесь в группах, какой вид спорта вы будете изображать. Водящий входит в класс и определяет, в какой последовательности группы будут показывать задуманные действия, а водящий отгадывает

(Виды спорта: фигурное катание, футбол, плавание, хоккей, шахматы, бокс, прыжки, теннис…).

**4. Спорт и здоровье.**

Ребята, а зачем нужно заниматься спортом?

- Объясните пословицу “Здоровье дороже золота”.

(Деньги можно заработать, а плохое здоровье очень трудно восстановит, даже за деньги.Нужно беречь свое здоровье.)

Что губит здоровье людей?

(Курение, мало бывают на свежем воздухе, переедание, мало двигаются…)

Пословицы шутят

Пословица, тебя мы знаем
Но не такою ты была:
Неужто буква озорная
Вновь чье – то место заняла?
В здоровом теле здоровый пух. (Дух)

Голода не бойся. По пояс мойся. (Холода)

Воспитатель:

Сейчас я предлагаю вам составить схему здорового образа жизни. На доске имеются карточки со словосочетаниями обозначающие составные здорового образа жизни.

Карточки со словосочетаниями: подвижный образ жизни; переедание; правильное питание; вредные привычки; отказ от вредных привычек; режим дня; активный отдых; перекусы; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции.

Составляется схема здорового образа жизни.

ü правильное питание;

ü отказ от вредных привычек;

ü режим дня;

ü активный отдых;

ü закаливание;

ü личная гигиена;

ü положительные эмоции.

Воспитатель: А  что может нам обеспечить нам здоровый образ жизни? (спорт)

Самое ценное, что есть у человека – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье. В словаре дается такое понятие здоровья: Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и от неразумности.

Чтобы стать здоровым, нужны значительные собственные усилия.

 Для счастливой жизни необходимы условия: ограничения в питании, физические нагрузки, закалка, умение отдыхать.

**Секретный приказ.**

Работа в группах.

Лишь буквы те, что в этих строчках
Даны не более чем раз.
Тебе помогут быстро, точно
Секретный выполнить приказ.

- Как вы поняли условие? (Нужно зачеркнуть буквы, которые повторяются)

**З П С Б Т К У Ы Ш Э Д Я Ж Ь Ф Ю Э
Ф Т Ш В З Ч П К Р С А Г П О М
Ы С Ы Э Л Ю Е К Н Ш Ж И Т Я Ч З**

- Какое предложение – приказ у вас получилось?

**Будь врагом лени.**

- Как поняли пословицу

Воспитатель: Сейчас наши ребята, которые занимаются спортом расскажут нам о своих занятиях. Они попытаются ответить на вопрос: что дают им занятия спортом?

Из рассказов ребят мы узнали, что практически любой вид спорта сопровождается физическими упражнениями, во многом зависит от повседневного труда, требует усилий над собой. Но такие занятия помогают и сохранить здоровье, и получить удовольствие от занятий, помочь стать здоровым, уверенным в своих силах, успешным человеком.

Воспитатель:А сейчас давайте проверим здоровы ли вы физически? И проведем небольшое анкетирование:

**Анкета «Здоровы ли вы физически?»**

1.     Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями?

а) четыре раза в неделю

б) два-три раза в неделю

 в) один раз в неделю

г) иногда

2.     Какое расстояние проходите пешком за один день?

 а) 4 км

) около 4 км

в) менее 1,5 км

г) 500 метров

3.     Отправляясь в школу или в секцию, вы:

а) идёте пешком

б) часть - идёте пешком, часть – используя транспорт

в) всегда используете транспорт

4.     Если перед вами выбор: идти по лестнице или использовать лифт, вы

а) поднимаетесь всегда по лестнице

б) поднимаетесь по лестнице, если нет груза

 в) иногда пользуетесь лестницей

г) всегда пользуетесь лифтом

5.     По выходным дням вы

а) несколько часов работаете по дому или в саду

б) целый день в движении, но без физического труда

в) совершаете несколько коротких прогулок

г) читаете и смотрите телевизор

За ответ «а» - получаете 4 очка, «б» - 3 очка, «в» - 2, «г» - 1

**Подведение итогов:**

Ø Если вы набрали 8-13 баллов, то вы ленивы и вам необходимо заняться физическими упражнениями;

Ø Если вы набрали 14-17 баллов, то ваша двигательная активность на среднем уровне;

Ø Если вы набрали 18 баллов и более, то ваша двигательная активность в норме.

*Учитель:*В конце нашего классного часа хочется пожелать всем участникам крепкого здоровья. И помните, что  выбирая спорт, мы выбираем – жизнь!

Как вы думаете, ребята, полезным ли был для вас сегодняшний разговор?

Ответ вы дадите, положив житон на чащечку весов: “да” или “нет”.