Министерство образования и науки Тамбовской области

ТОГАПОУ «Аграрно-промышленный колледж»

**Методическая разработка**

открытого классного часа:

**«Моё поколение выбирает жизнь»**

Подготовила классный руководитель группы АМД-31

*Евланова Марина Юрьевна*

Рассмотрена и утверждена на заседании методической комиссии классных руководителей

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

От «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

Председатель цикловой комиссии

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Гончарова Л.Ю. /

г. Кирсанов – 2022 г.

Содержание.

Введение.

Сценарий классного часа.

Заключение.

Приложение.

**Цели:**

-приобщение к здоровому образу жизни;

- привлечение к занятиям физической культурой;

- развивать ловкость, смекалку учащихся;

- способствовать сплочению коллектива;

- пропаганда и популяризация здорового образа жизни.

**Задачи:**

-помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми;

-развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;

-воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью;

-вовлекать студентов в систематическое занятие спортом;

-учить работать в группах;

-развивать коммуникативные способности;

-формировать понимание значения здорового образа жизни, значения спорта и физкультуры в жизни человека;

-эмоционально воздействовать на зрителей с целью пропаганды здорового образа жизни.

**Оборудование**:

-спортивный зал;

- спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, кегли);

- спортивные тренажёры и канат;

- секундомер;

- судейский свисток.

**Форма проведения**:

интегрированный информационно-спортивный час.

**Гости**:

преподаватели физического воспитания и все желающие.

**Участники**:

группа АМД-11

*Введение.*

**Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни.**

Быть здоровым — естественное желание каждого человека. Здоровье — понятие не только биологическое, но и социальное. Хорошее здоровье — это радостное восприятие жизни, высокая трудоспособность. Для сохранения и поддержания здоровья людей важное значение имеют условия труда, прожиточный минимум, образ жизни, состояние здравоохранения. Все эти условия жизни людей определяются социальным строем общества. Подростки систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше. Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечнососудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы. Утренняя гимнастика, уроки физкультуры, занятия в спортивных секциях, подвижные игры и спортивные развлечения, туризм — все это укрепляет здоровье и предохраняет организм от заболеваний. Есть еще одна очень важная сторона физического воспитания — закаливание. Специальными исследованиями доказано, что закаленные дети значительно реже болеют гриппом, ангиной, катарами верхних дыхательных путей, чем незакаленные. Воздушные и солнечные ванны и водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание) предохраняют организм от различных заболеваний, особенно простудных. Но прежде всего, нужно посоветоваться с врачом. Утренняя гигиеническая гимнастика — физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию. Во время сна центральная нервная система человека находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности.

Здоровье - это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Кто занимается спортом, всегда весел, здоров, меньше склонен к болезням.

В настоящее время созданы различные организации, пропагандирующие здоровый образ жизни.

Волонтёры из числа молодёжи выступают за здоровое поколение в двадцать первом веке. Они призывают к жизни без курения, наркотиков, пива.

Только здоровые добиваются больших успехов в своём карьерном росте.

Человек же с пагубными привычками зависим от того, что он употребляет.

А его привычки приводят к плачевным последствиям: неизлечимым болезням, скорой смерти…

**Содержание мероприятия**

***Сценарий открытого классного часа:***

***«*Моё поколение выбирает жизнь*»***

***Жизнь - это счастье, несомненно,  
Жизнь - это светлая мечта.  
Мы знаем, спорить бесполезно,  
Так есть и будет так всегда!  
  
Жизнь - это радость, это сказка,  
Хоть и дается только раз.  
Жизнь - это нежность, это ласка,  
Где вновь любовь находит нас.  
  
Жизнь нам понять порою сложно,  
Средь будней серых, непростых.  
Но жизнь любить лишь только можно,  
По мненью смертных и святых.***

**Учитель:** « Издавна люди при встрече желали друг другу здоровья: «Здравствуйте», «Доброго здоровья!», спрашивали «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем». Действительно, здоровье необходимо каждому человеку.

Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодежь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит на 7-8 место. Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.

Приветствуем вас, друзья! Как это здорово, что сегодня здесь собралось столько

любителей здорового образа жизни, столько спортсменов. Вижу, что все бодры,

веселы и рвётесь показать свою физическую подготовку. Чувствуется серьёзный

настрой на победу, и это правильный настрой. Сегодняшнее наше мероприятие посвящено ЗОЖ и пройдет под девизом: “Здоровье — это круто! Здоровье — это драйв! Здоровый образ жизни быстрее выбирай!”

Все этапы эстафеты будет контролировать и что самое главное оценивать наше

судейство...

**Жюри:** 1.

2.

3.

**Крошка-сын к отцу пришел.**

**И спросила кроха:**

**Что такое хорошо,**

**Что такое плохо?**

**Если делаешь зарядку,**

**Если кушаешь салат,**

**И не любишь шоколадку,**

**Ты найдешь здоровый клад.**

**Если мыть не хочешь уши,**

**И в бассейн ты не придешь,**

**С сигаретою ты дружишь,**

**То здоровья не найдешь.**

**Нужно, нужно по утрам и вечерам,**

**Умываться, закаляться,**

**Спортом смело заниматься,**

**Быть здоровым постараться.**

1. ***Первый конкурс «Приветствие»***

Уважаемые команды, не забываем, что дисциплина в период всего соревнования, тоже оценивается, за всем этим будет пристально следить наше жюри. Задание начинаем строго по команде и завершаем со свистком. Все недочёты будут занесены в таблицу подсчёта баллов.

И начинаем мы с традиционного выбора капитана команды, с названия и девиза. В этом конкурсе ваша задача за определённое количество времени выбрать капитана, подобрать название команды и девиз. Далее по истечении времени вы должны будете представить свою команду. Сделать это необходимо чётко и дружно.

**Приветствие команд**

Наши спортивные состязания, конечно же, начнутся с разминки. Разминку проведёт……

**Чтоб красивыми и стройными быть,  
 Обруч надо нам крутить,  
 На скакалочке скакать,  
 В игры разные играть.**

1. ***Второй конкурс «Скакуны, прыгуны»***

Перед командами на расстоянии лежат обручи(обручи - 2 шт., скакалки – 2 шт.)

Каждая команда получает по скакалке. Ваша задача доскакать на скакалке до обруча, положить около обруча скакалку, пропустить через себя обруч, взять скакалку и доскакать до своей команды, передать скакалку следующему. Итак проскачет вся команда, последний должен отдать скакалку капитану команды и только после того как капитан поднимет скакалку будет зачтено завершение конкурса.

***3.Третий конкурс «Пингвины»***

Перед командами на расстоянии лежат обручи(мячи - 6 шт., обручи - 2 шт.)

Каждая команда получает три мяча. Первый игрок берёт подмышки по мячу слева и справа и зажимает между ног ещё один мяч. Таким образом вам необходимо добежать до обруча, скинуть мяч (который между ног в обруч и добежать до своей команды уже без одного мяча. Следующий игрок бежит только с мячами под мышками и, добежав до обруча, забирает (между ног) мяч и допрыгивает до своей команды. Следующий снова, добежав до обруча, скидывает мяч и так далее.

**Чтобы быть всегда здоровым,  
Нужно бегать и скакать.  
Больше спортом заниматься,  
И здоровым не скучать.**

**По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов.**

***4.Четвёртый конкурс «Автопробег»***

Перед командами на расстоянии лежат обручи(обручи – 4 шт.)

Каждая команда получает по автомобилю (обруч). Ответственный за машину капитан команды. Он должен проехать с каждым из членов команды на машине до обруча, объехать его и вернуться обратно. При этом капитан должен прокатить на багажнике каждого из члена команды.

**Наркотики — это зараза,  
Но ты не поймешь это сразу.  
Быстро к наркотикам ты привыкаешь  
И медленно в муках от них умираешь!**

***5.Пятый конкурс «Конкурс Капитанов»***

В середине зала треугольником поставлены кегли(кегли 10 шт.,хоккейная палка - 1 шт.,шарик (для кегли)

Капитаны команд по очереди выходят к обозначенной линии, перед ними на определённом расстоянии расставлены кегли. Задача капитана с помощью хоккейной палки прицелиться и сбить как можно больше кегли. Каждая сбитая кегля - очко.

**Алкоголь — не только водка,  
Но и пиво, и вино.  
Должен знать ребёнок чётко —  
Всё спиртное им вредно!  
Хочешь умным быть и сильным —  
Никогда не пей его.**

***6.Шестой конкурс «Бадминтон»***

Перед командами на расстоянии лежат обручи(обручи – 2 шт.,бадминтонные ракетки и валанчики – по 2 шт.)

Нужно добежать до обруча, неся валанчик на ракетке, обежать его и вернуться назад.

**Кольца дыма вверх струятся,  
Пеплом под ноги ложатся…  
Мир окутывает мрак…  
Не курите,будет РАК!**

***7.Седьмой конкурс «Сиамские близнецы»***

Обручи – 2 шт., мячики -2 шт.

Команда делится на пары. В парах переносят, зажимая лбами, мячик. Обегают в таком состоянии, упирая лбами мячик, обруч, бегут к своей команде и передают мячик следующей паре.

**Сигарету растопчи,  
 Со спиртным расстанься.  
 Лучше в секцию приди,  
 Спортом занимайся!**

***8.Восьмой конкурс «Подтягивание»***

Перекладина для подтягивания.

Каждый участник команды должен подтянуться. Суммируется число подтягиваний.

**Для здоровья важен спорт,  
 Чтоб болезням дать отпор.  
 Нужно спортом заниматься,  
 И здоровым оставаться!**

***9.Девятый конкурс «Самый меткий»***

Баскетбольное кольцо, баскетбольный мяч.

Каждый участник команды должен бросить в кольцо мяч 5 раз. Суммируется общее число попаданий.

***10. Десятый конкурс «Вопросы-ответы»***

1.Родина олимпийских игр. Ответ: Древняя Греция.  
2.Площадка для бокса. Ринг.

3.Начало бега. Ответ: Старт.

4.Чистая победа в боксе. Ответ: Нокаут.

5.Гимнасты в цирке. Ответ: Акробаты.

6.Назовите девиз олимпийцев. («Быстрее, выше, сильнее!»)

7. «Бородатый» спортивный снаряд. (Козёл)

8. Русский народный бейсбол. (Лапта)

9. Спортсмен, который ходит сидя. (Шахматист)

10. Предки кроссовок. (Кеды)

11. Как часто проводятся Олимпийские игры? (один раз в четыре года)

12. Пара лошадей пробежала 40км. Сколько пробежала каждая лошадь? (40км)

13. Чего не надо, если есть сила? (Ума)

14. Футбольная команда состоит, из какого количества игроков? (11)

15. Партия в теннисе (сет)

16. Страна, подарившая миру дзюдо(Япония)

***11.Одиннадцатый конкурс «Раки»***

Первый участник бежит заданную дистанцию задом наперед туда и обратно. Потом следующий участник, пока вся команда не попробует себя в роли рака.

**Спорт спасает целый мир!  
Потому он — мой кумир!  
Кто всегда со спортом дружит,  
тот успех всегда заслужит!  
Потому что физкультура в самом деле  
залог здорового духа в здоровом теле!**

***12.Двенадцатый конкурс «Змейка»***

Вся команда выстраивается в одну колонну друг за другом, все кладут руки на плечи впереди стоящим и дружно приседают на корточки — змея готова. Задача команды — преодолеть заданный путь туда и обратно, не расцепляясь и не вставая.

***13.Тринадцатый конкурс «Перетягивание каната»***

По сигналу судьи команды перетягивают канат.

**Спорт для жизни очень важен.  
Он здоровье всем дает.  
На уроке физкультуры  
Узнаем мы про него.  
Мы играем в баскетбол,  
И футбол, и волейбол.  
Мы зарядку делаем,  
Приседаем, бегаем.  
Очень важен спорт для всех.  
Он — здоровье и успех.  
Зарядку делаем с утра —  
Здоровы будем мы всегда.**

Дорогие участники, уважаемые судьи, и болельщики, пришло время для ***подведения итогов***.

Подведение итогов (подсчёт баллов жюри)

Вручение грамот и призов.

**Учитель:** Здоровье – самая большая ценность человека. От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве. Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку. Мы выбираем спорт, а не пагубные привычки. Пагубные привычки – это алкоголизм, курение, употребление наркотиков. Наша альтернатива – это спорт, здоровый образ жизни. Они создают хороший бодрый настрой организму. Спортом можно и нужно заниматься постоянно. Необходимы гимнастика, пробежка, игры в футбол, волейбол, баскетбол, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание в реке и в бассейне. Даже просто прогуляться и поиграть в снежки зимой -это ведь тоже спорт.

**Спасибо всем за участие!!!**

*Заключение.*

Мы выбираем жизнь, значит, мы выбираем спорт. А спорт - это пропаганда здорового образа жизни, приобщение к проблеме сохранения здоровья, привлечение к систематическим занятиям физической культурой.

Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. И только от нас самих, от нашего образа жизни зависит то, каким оно будет на протяжении всей жизни человека. Без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой, а чаще всего человек растрачивает этот дар попусту, забывая, что, потеряв, вернуть его очень и очень трудно. В жизни каждого человека есть слабости, которые нужно преодолевать. Курение, алкоголизм, наркомания – это пороки, которые наказываются потерей здоровья. Все знают, что пагубные привычки уносят здоровье человека. Но тем не менее ситуация распространения курения, употребления алкоголя в детском, подростковом и юношеском возрасте все больше и больше тревожит. В детство входят курение, алкоголь, а порой и наркотики. «Здоровье – мудрых гонорар». Эти слова принадлежат перу поэта-романтика начала 19 века Пьеру Беранже. Но и до сих пор, несмотря на временную протяженность, остаются актуальными. Осознание ценности здоровья приходит с годами, и вот тогда-то и звучит из уст человека, щедро тратившего свое здоровье на вредные привычки, слова-озарения: «Да, а здоровье-то не купишь». И чем раньше человек придет к этой истине, тем больше будет его «гонорар» здоровья к старости.

**Забудь о вредных привычках,  
Пора заняться вновь здоровьем!  
Начни с зарядки и пробежки,  
Почувствуй ветер головою!  
  
Беги навстречу переменам,  
Играй в футбол, хоккей и шашки,  
В каком неважно виде спорта,  
Себя найдёшь, свои отмашки!  
  
Здоровье требует заботы,  
Внимания, порой леченья!  
Следи за жизненным режимом,  
Питанием полезным, ценным.**

**Приложение.**

**Таблица подсчетов баллов.**

**АМД-11(1 команда) АМД-11(2 команда)**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

### 1.«Приветствие»

### 2. «Скакуны, прыгуны»

### 3. «Пингвины»

### 4. «Автопробег»

### 5. «Конкурс Капитанов»

### 6. «Бадминтон»

### 7. «Сиамские близнецы»

### 8. «Подтягивание»

### 9. «Самый меткий»

### 10. «Вопросы-ответы»

### 11. «Раки»

### 12. «Змейка»

### 13. «Перетягивание каната»

1 балл за победу в конкурсе,

0 баллов за проигрыш.

За 10 конкурс по 1 баллу за каждый правильный ответ.