МКОУ «Шамхалянгиюртовская СОШ»

**Час общения**

**«Эстафета здоровья»**

**5а-5б классы**

Учитель физ.культуры: Мусаев Ибрагим Н.

 с.Шамхалянгиюрт

#  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.

**Задание № 2.**

**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)*

**3. 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)

**4. 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)

**5.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)

**6. 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.