КЛАССНЫЙ ЧАС В 6 КЛАССЕ НА ТЕМУ:

«ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ»

Суть человеческого естества –

в движении. Полный покой означает смерть.

Б. Паскаль

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 кружках.

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ: устный журнал.

ОФОРМЛЕНИЕ: - картинки: спортсмены, матчи, эпизоды соревнований;

- на доске тема мероприятия и эпиграф.

Учитель:

2009г.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА

**1.  Интерактивная беседа**

Классный руководитель. Сегодняшний [классный час](https://pandia.ru/text/category/klassnij_chas/) я хотела бы начать с вопроса: «Что общего между космонавтами, находящимися в невесомости на орбите, и современными школьниками?»

Примерные ответы детей: - Привязаны к своей кабине, как школьники к школе.

- Космонавтам нужно много знать и школьникам тоже.

- Космонавтам хочется домой и школьникам тоже.

Классный руководитель. Конечно, вы нашли много общего, но главное всё-таки гиподинамия. Именно от гиподинамии сильно страдают космонавты. И, оказывается, 60% современных школьников тоже страдают от гиподинамии! Гиподинамия – что же это такое?

Гиподинамия – малоподвижный образ жизни.

Согласны ли вы с цитатой, написанной на доске.

Примерные ответы детей:

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

- Без движения мышцы [атрофируются](https://pandia.ru/text/category/atrofiya/).

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

Классный руководитель. Действительно, движение и здоровье связаны. Об этом мы и поговорим сегодня в специальном выпуске устного журнала «Движение – это жизнь».

**2.  Устный журнал «Движение – это жизнь».**

Ведущий 1. 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. Слушаем передовую статью «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. 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 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 21 веке каждый второй житель на Земле страдает от гиподинамии. Гиподинамия – 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 остаётся времени. Вот и получается, что большинство российских школьников имеют проблемы со здоровьем и только каждый третий практически здоров. Кроме того, каждый десятый ребёнок 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. Двигательная активность – это весь объём движений, которые выполняет человек, его физические нагрузки. Физические нагрузки тренируют сердце, сосуды, мышцы, кости, развивают мышление, воспитывают характер. Двигательная активность может помочь даже тяжело больным людям. Например, раньше после инфаркта больные лежали 40 дней, и многие умирали, а сейчас уже через 10-15 дней встают и начинают выполнять упражнения. И большинство выздоравливают.

Дневная норма движения состоит в том, что 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. д.). 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. Планируя физические нагрузки, нужно учитывать работоспособность человека в течении суток. 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. Чтобы не страдать от гиподинамии я вам советую оторваться от кресла и прийти на стадион. Вести активный образ жизни.

**Рекламная пауза.**

Ведущий 2. А теперь у нас рекламная пауза!

Ученик 1. Чтоб успешно развиваться,

Нужно спортом заниматься.

Ученик 2. От занятий физкультурой

Будет стройная фигура.

Ученик 3. Нам полезно, без сомненья,

Всё, что связано с движеньем.

Ученик 4. Вот поэтому, ребятки,

Будем делать мы зарядку.

Ученик 1. Движение сжигает излишний [адреналин](https://pandia.ru/text/category/adrenalin/) и уменьшает стрессы!

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

Ученик 3. Движение – это красота, молодость, сила!

Ученик 4. Не лежи, не сиди – прыгай, бегай и ходи!

**Заметки на манжетах.**

**За здоровьем - пешком!**

Ведущий 1. 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 заниматься спортивной ходьбой. Это самая эффективная и недорогая физическая нагрузка. Ходить можно по любой дороге и при любой погоде. В ходьбе участвуют все мышцы тела, тренируется сердце, очищаются лёгкие. 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 советы.**

Ведущий 2. Многие люди старшего поколения могут похвастаться хорошей физической формой. 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. Вот её секреты.

1.  Как можно больше ходите пешком.

2.  Уборка в квартире, мытьё посуды – тоже физическая нагрузка.

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

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

5.  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.

6.  Вообще, не упускайте случая пройтись или 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. Послушайте новости со всего света.

Ученик 1. В Германии отменили школьные автобусы, чтобы заставить ходить детей на занятия пешком.

Ученик 2. Оказывается, каждый третий немецкий школьник страдает от ожирения, причину которого медики видят в гиподинамии.

Ученик 3. Американские ученые заметили, что дети, которые едят без родителей, толстеют чаще. Просто без родителей ребенок предпочитает потреблять сладости.

Ученик 4. От бега не только тренируются мышцы, но и вырастают новые мозговые клетки. Причем именно те, которые отвечают за обучение и запоминание.

**Дискуссионный клуб**.

Ведущий 2. Последняя страничка нашего журнала открывает двери в дискуссионный клуб. Здесь вы сможете обсудить вопросы, которые вас заинтересовали, поделиться информацией. Передаю слово хозяйке клуба, [классному руководителю](https://pandia.ru/text/category/klassnie_rukovoditeli/).

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

(учитель предлагает детям вопросы, дает высказаться ученикам)

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

- 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?

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.

**3.  Заключительное слово.**

Классный руководитель. Какой бы современной 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. 25000 шагов!.. Их нужно делать каждый день, чтобы сохранить хорошую физическую форму. Но часто бывает, нужно сделать первый шаг. И я желаю вам все-таки сделать этот шаг к своему здоровью.