

Классный час «ГТО - путь к здоровью»

Цель: знакомство с понятием «ГТО»; приобщение детей к спорту; воспитание патриотизма, уважения к своему прошлому; пропаганда здорового образа жизни.

Регулятивные УУД: уметь самостоятельно формулировать цели урока.

Познавательные УУД: уметь ориентироваться в понятии ГТО: самостоятельно выяснить необходимый комплекс мероприятий для своего возраста, сравнивать, анализировать, делать выводы.

Коммуникативные УУД: уметь доносить свою позицию до других, высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы, слушать и понимать речь товарищей, уметь работать в парах, вести диалог.

Оборудование: видеоролик, презентация, буклет для школьника, предметные картинки, яблоки, воздушные шары.

Ход урока

1. Организационный момент

- Здравствуйте, дорогие ребята! Поздравляю вас с началом нового учебного года! Это последний год в стенах нашего любимого класса. Поэтому желаю вам удачи и творческих успехов, работать вместе и дружно.

2. Прослушивание отрывка из поэмы С.Я.Маршака «Рассказ о неизвестном герое»

- Вашим родителям знакомо стихотворение известного детского писателя С.Я. Маршака 1937 года «Рассказ о неизвестном герое», где пожарные, милиция и фотографы разыскивали двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку. Я хочу, чтобы вы послушали отрывок (двое учеников читают стихотворение) :

Ищут пожарные,
Ищет милиция,
Ищут фотографы
В нашей столице,
Ищут давно,
Но не могут найти
Учитель:

Парня какого-то
Лет двадцати.
Среднего роста,
Плечистый и крепкий,
Ходит он в белой
Футболке и кепке.

Знак "ГТО"
На груди у него.
Больше не знают
О нем ничего...

- Ребята! А может кто-нибудь из вас знает, что такое ГТО? Может быть ваши дедушки и бабушки сдавали нормы ГТО и рассказывали вам об этом? Нет? Тогда расскажем мы.

3. Просмотр фрагмента из фильма «История ГТО. ГТО в России»

4. Беседа

- Кто из вас понял, как расшифровывается аббревиатура ГТО и что оно обозначает? (ГТО или Готов к труду и обороне — это физкультурный комплекс, который направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины.)

Эта программа Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. Для каждой возрастной группы были установлены соответствующие требования и нормативы физподготовки.

В физический комплекс входили гимнастические упражнения, бег, прыжки (в длину или высоту), метание (диска, копья, толкание ядра и др.), плавание, лыжные гонки (для бесснежных районов — марш-бросок или велогонки), стрельба (для юношей).

Тема спорта и комплекса ГТО широко отражалась на плакатах и даже на почтовых марках.

ГТО в современное время

Ученики по очереди рассказывают о том, что такое ГТО:

1. "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) — всесоюзный физкультурный комплекс, составлявший основу государственной системы физического воспитания и направленный на

укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. Он являлся основой программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях страны.

2. В комплекс входили гимнастические упражнения, бег (на короткие и средние дистанции), прыжки (в длину или высоту), метание (диска, копья, толкание ядра и др.), плавание, лыжные гонки (для бесснежных районов — марш-бросок или велогонки), стрельба (только для юношей).

3. Система физической подготовки ГТО появилась в Советском Союзе в 1931 году и существовала до 1991. Комплекс включал в себя две части: "БГТО СССР" для учащихся школ с 1 по 8 класс и ГТО — для граждан старше 16 лет. Список упражнений, входивших в норматив, был довольно широк: отжимания и бег, подтягивания, прыжки, метание гранат, плавание, лыжи, стрельба, туристические походы, толкание набивного мяча. Комплекс охватывал граждан СССР в возрасте, начиная от 10 и до 60 лет.

3. Нормативы и классификация ГТО непрерывно совершенствовались. Определенные изменения в комплекс ГТО были внесены в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах. В 1972 году специальным постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР был введен новый комплекс ГТО, в котором появились ступени для школьников 10-13 лет и трудящихся 40-60 лет.

Всего стало пять ступеней ГТО: 1 — "Смелые и ловкие", 2 — "Спортивная смена", 3 — "Сила и мужество", 4 — "Физическое совершенство", 5 — "Бодрость и здоровье".

4. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком "ГТО", выполняющие нормативы в течение ряда лет — "Почётным значком ГТО".

К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.

Комплекс ГТО действовал в СССР до 1991 года.

ПРОСМОТР ПРЕЗЕНТАЦИИ «Готов к труду и обороне. Возрождение традиций. Путь к здоровью через нормы ГТО»

Мир детства наполнен фантазией, бесконечным творчеством и познанием окружающей среды. Немалую роль в этом отводится играм. Игры служат не только для развлечения, они учат преодолевать жизненные трудности, развивать нужные качества. Детский организм так устроен, что в процессе игры он усваивает информацию значительно лучше, чем во время длительных, и зачастую абсолютно бесполезных бесед. Мудрый взрослый не станет нагружать своего ребенка излишними разговорами, которые понятны ему станут значительно позже. Иногда достаточно воссоздать конкретную ситуацию в игровой форме и научить ее правильно решать....

Загадки:

1. Стать сильнее захотели?
2. Поднимайте все... (Гантели)
3. Объявим бой бациллам
Моем руки чисто с... (Мылом)
4. Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно — это ... (Мяч)

5. Силачом я стать решил,
К силачу я поспешил:
- Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет,
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ... (Гантели)

6. 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! (Спортзал)

7. Зеленый луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети. (Стадион)

8. Ног от радости не чуя,
С горки страшной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе,
Кто помог мне, дети? (Лыжи)

9. Он на вид - одна доска,
Но зато названьем горд,
Он зовется... (Сноуборд)

10. Есть ребята у меня
Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня? (Коньки)

11. Палка в виде запятой
Гонит шайбу пред собой. (Клюшка)

12. Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра - ... (Хоккей)

13. Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем. (Велосипед)

14. Эстафета нелегка.
Жду команду для рывка. (Старт)

5. Игры, связанные со здоровом образом жизни.

Игра – кричалка «Полезно – вредно».

Цель: закрепление знаний учащихся о полезных и вредных привычках.

- *Какие привычки мы можем назвать полезными?*

1. Ежедневно вставать в одно и то же время в 7 утра.
2. Вещи класть на своё место.
3. Чистить зубы без напоминания.
4. Вовремя делать уроки, не сидеть у телевизора.
5. Делать физическую зарядку.
6. Читать лежа... (вредно)
7. смотреть на яркий свет ... (вредно)
8. смотреть близко телевизор ... (вредно)
9. оберегать глаза от ударов... (полезно)
10. употреблять в пищу морковь, петрушку... (полезно)
11. тереть глаза грязными руками ... (вредно)
12. заниматься физкультурой... (полезно)

- Но, к сожалению, некоторые из нас имеют и вредные привычки.

- Есть очень опасные привычки: Кто знает какие? - Правильно - дружба с алкоголем, сигаретами, наркотиками. Эти привычки не только вредят здоровью, но могут привести к смерти человека.

Словесная игра «Продолжи»

Я начинаю пословицу или поговорку, а вы продолжите.

1. В здоровом теле – (здоровый дух).
2. Солнце, воздух и вода – (наши верные друзья).
3. Тише едешь – (дальше будешь).
4. Чистота – залог здоровья.

Игра «Дерево здоровья»

Дети вытаскивают листочки с надписями и читая предложения, выбрасывают их в помойное ведро или прикрепляют к дереву здоровья.

-заниматься спортом -

- есть много сладкого -

- делать утреннюю гимнастику

- много смотреть телевизор -

- закаляться

-много времени проводить на свежем воздухе

- ходить в походы

- употреблять спиртные напитки -
- выпить баночку пива -
- заниматься музыкой -
- читать книги -
- помогать маме -
- Сдавать нормы ГТО

- пить энергетические напитки
- соблюдать режим дня
- рисовать
- кататься на велосипеде
- плавать в бассейне

5. Учитель: А сейчас предлагаю вам нарисовать значок-эмблему ГТО

(Дети рисуют).

Рассказывают о своих работах.

Объясняют нарисованное.

6. ТЕСТ

Что вы знаете о здоровом образе жизни?

1. Как расшифровывается аббревиатура «ЗОЖ»?

А) Затрудняюсь ответить, но что-то связанное со здоровьем человека.

Б) Здоровый образ жизни?

В) Название какой-то болезни.

2. Какие вредные привычки, на ваш взгляд, не сочетаются со здоровым образом жизни?

А) Курение и алкоголь.

Б) Алкоголь, курение, наркотики, переедание.

В) Наркотики.

3. С какого возраста важно соблюдать личную гигиену?

А) Со школьного возраста.

Б) Это надо прививать еще маленьким детям.

В) Пожилым людям это особенно необходимо.

4. Что включает в себя понятие «здоровое питание»?

А) Без чипсов и визитов в «Макдональдс».

Б) Сбалансированное, из натуральных продуктов, с учетом индивидуальности организма.

В) Любая еда, съеденная с удовольствием, идет на пользу здоровью.

5. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни?

А) Частично влияет, например, выхлопные газы от машин.

Б) Конечно, ведь все взаимосвязано: воздух, которым дышим, воду, которую пьем и т.д.

В) При современном уровне развития защитных средств – не влияет.

6. Какое значение для здорового образа жизни играет физическая активность?

А) Как минимум, зарядка по утрам для этого нужна.

Б) Это одна из его составляющих, ведь движение – это жизнь.

В) Никакого. Гораздо важнее до старости сохранять умственную активность.

7. Необходимо ли для здорового образа жизни соблюдение режима труда и отдыха?

А) В зависимости от того, кто вы по профессии.

Б) Безусловно, нельзя допускать хронического переутомления.

В) Необязательно, если уметь отдыхать «на полную катушку».

8. Совместимо ли вегетарианство (или сыроедение) с понятием «здоровый образ жизни»?

А) Разве что иногда, в качестве «разгрузочных дней».

Б) А разве их не считают отклонением от нормы?..

В) Вполне совместимо, но я не пробовала.

9. Из каких источников вы предпочитаете черпать информацию о сути здорового образа жизни?

А) Из СМИ.

Б) Из научных работ в этой области.

В) От «продвинутых» знакомых.

10. Является ли здоровый образ жизни залогом долголетия и сохранения молодости?

А) Отчасти, да.

Б) Нет, это только один из способствующих факторов, но все индивидуально.

В) Скорее, наоборот: насилие над организмом может укоротить жизнь.

Подводим итоги:

Если больше ответов «А». У вас довольно противоречивые знания по данному вопросу. Как говорится, «слышал звон, да не знаю, где он». В чем-то вы сторонник здорового образа жизни, а в чем-то – воинствующий противник. Утешением вам может служить только тот факт, что официального определения термина ЗОЖ пока не существует. Поэтому почаще заходите на сайт «МЕД-Инфо» и повышайте свое образование. Ведь, если верить А. Шопенгауэру, «Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья».

Если больше ответов «Б». Вы очень эрудированны в данном вопросе. Стараетесь следовать основным принципам ЗОЖ и следите за новыми научными открытиями в этой области. Можете записать в свой «актив» и утверждение Т.Мора: «Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них».

Если больше ответов «В». Вы – большой скептик, не верящий в здоровый образ жизни и не желающий знать о нем больше. Вам кажется, что лекарства, новейшие медицинские технологии и диеты могут помочь в любых ситуациях. К сожалению, это не всегда так. Постарайтесь отнестись к ЗОЖу, как к профилактике заболеваний, и результат не заставит себя ждать. Ведь еще древний мудрец Гораций говорил: «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь».

6. Подведение итогов.

- Ребята, почему так важно заниматься спортом? Почему государство уделяет этому пристальное внимание?

- Занятия спортом необходимы, так как за счет спорта, мы становимся более здоровыми, энергичными, сильными и веселыми. Если много тренироваться, каким-либо особым видом спорта, так ведь можно стать чемпионом России, чемпионом Мира! Давайте заниматься спортом и держать себя в форме Здоровых людей!