**СЦЕНАРИЙ КЛАССНОГО ЧАСА В 5 «Б» КЛАССЕ**

**ТЕМА: « Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЬЕ »**

Оформление и оборудование: картинки и иллюстрации о спорте, плакаты.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ.

**Учитель:** Спорт – это здоровье!

Спорт – это крепкие мышцы!

В спорте во все времена

Воля стальной быть должна.

Воля кует характер, и только она.

В век технического прогресса нам очень дорого здоровье. Здоровье человека – это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, человек не может воплотить свои мечты, не может отдавать свои силы на что – то полезное. Больной человек чувствует себя ущербным. Но не зря говорят, что беречь здоровье надо смолоду. Человек только рождается и начинает болеть, тогда за его здоровье борется мама. Но когда человек подрастает, он сам должен следить за своим здоровьем. Вот поэтому мы и решили провести сегодня классный час – эстафета на тему: «Я выбираю здоровье».

Для проведения эстафеты необходимо выбрать жюри и разделиться на 3 команды. Каждой команде придумать название и выбрать капитана.

**Учитель:** Мы идем на марафон!

Каждая команда у нас чемпион!

Мускулы сильные, сами вы красивые!

Кто задору, солнцу рад?

Эй, спортсмены, стройся в ряд!

А команды есть? (есть)

Капитаны здесь? (здесь)

Выходи скорей на поле

Защищать команды честь!

**1 КОНКУРС «ПОХОДКА СПОРТСМЕНА».**

Капитанам предстоит изобразить походку спортсмена, который вам достанется по карточке. Тяните, капитаны, карточки. Если капитан хорошо, ясно показывает, то и его команда, и та, которая первая отгадает, получает по очку.

Карточки: – изобразить походку штангиста после того, как ему на ногу упала штанга;

– велосипедиста, который при падении повредил правый бок;

– шахматиста, у которого сломана рука.

**2КОНКУРС « БЛИЦ ТУРНИР – ЗДОРОВЬЕ НЕ КУПИШЬ».**

За правильный ответ – 1 балл. Команды записывают ответы на листочке.

1. В огороде, в поле, дома

Вам, ребята, я знакома.

И сладка я, и вкусна.

Витамин во мне есть А.

Кто меня в друзья берёт,

Тот растёт, растёт, растёт. **( морковь)**

2. Растет она вокруг, она и враг и друг.

Как иглы – волоски, покрыли все листки.

Сломи хоть волосок – и капнет едкий сок

На кожу – хоть ори! О-о-ой, волдыри!

Но если дружишь с ней, ты многих здоровей:

В ней витаминов – клад, весной ее едят. **( КРАПИВА )**

1. Да, я с виду чёрный очень,

Но скажу вам, между прочим,

Рад ржаной своей судьбе:

Витамин во мне есть…В

Потому повсюду люди

На обед при первом блюде

Чаще требуют меня

Свежим, пахнущим, с огня…

**( хлеб )**

4. Почему я от дороги далеко не отхожу?

Если ты поранил ноги, я им помощь окажу.

Приложу ладошку к ране, – боль утихнет и опять

Будут ноги по дороге в ногу с солнышком шагать. **( ПОДОРОЖНИК )**

1. Он шипы выставил колкие,

Шипы у него как иголки.

Но мы не шипы у него соберем, –

Полезных плодов для аптеки нарвем. **( ШИПОВНИК )**

**Учитель:** Здоровье – неоценимое счастье в жизни человека. Нам хочется быть бодрыми, веселыми, сильными и ловкими, с сильным характером, волей к победе.

Перед каждой командой лежит лист бумаги, где написано бесценное слово «здоровье». Вам нужно подобрать на каждую букву как можно больше слов, которые имеют отношение к здоровому образу жизни. Дается вам 3 минуты.

**3 ЗАДАНИЕ:**

**З** – зарядка, закалка, задор, загар и т.д.

**Д** – диета, доктор, душ, дорожка и т.д.

**О** – отдых, очки, обед и т.д.

**Р** – режим, работа, резвость, решимость и т.д.

**О** – операция, олимпиада, отдых и т.д.

**В** – вода, витамины, выносливость и т.д.

**Ь**

**Е** – еда, езда и т.д.

**Учитель:** Солнце только что проснулось, Нам от солнца

И ребятам улыбнулось! Жарко – жарко!

Поскорей, дружок, вставай, Солнышко, сильнее грей,

На зарядку выбегай. Воду в речке нам согрей!

Солнце светит Солнце, воздух и вода –

Ярко – ярко! Наши лучшие друзья!

**4 ЗАДАНИЕ. « НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!»**

Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции – это тоже составляющие части ЗОЖ.Вам дается 5 минут, чтобы составить комплекс зарядки, затем капитаны команд проведут ее с участниками обоих команд. Конкурс оценивается в 5 баллов.

Последнее задание.

**5 Отгадаем загадки о спорте и спортсменах.**

И в футболе, и в хоккее знает ту команду всяк,

Потому что та команда называется («Спартак»).

Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони, а блестящие (коньки).

Два берёзовых коня по снегам несут меня.

Кони эти рыжие. А зовут их (лыжи).

На ледяной площадке крик.

К воротам рвётся ученик.

Кричат все: «Шайба! Клюшка! Бей!»

Весёлая игра (хоккей).

Чтоб играть в игру такую,

Надо Дядей Стёпой быть.

И противнику в корзину

Легче будет мяч забить. (Баскетбол.)

**Учитель:** Вот и закончился наш спортивный марафон. Все команды выступили с отличием. Но победила сегодня дружба.

( Идет награждение. Поощряются все команды. )

**БУДЬТЕ, РЕБЯТА, ВСЕГДА ЗДОРОВЫ !**

**З –**

**Д –**

**О –**

**Р –**

**О –**

**В –**

**Ь**

**Е –**

**З –**

**Д –**

**О –**

**Р –**

**О –**

**В –**

**Ь**

**Е –**

**З –**

**Д –**

**О –**

**Р –**

**О –**

**В –**

**Ь**

**Е –**

**ИЗОБРАЗИТЬ ПОХОДКУ ШТАНГИСТА ПОСЛЕ ТОГО, КАК ЕМУ НА НОГУ УПАЛА ШТАНГА.**

**ИЗОБРАЗИТЬ ПОХОДКУ ВЕЛОСИПЕДИСТА, КОТОРЫЙ ПРИ ПАДЕНИИ ПОВРЕДИЛ ПРАВЫЙ БОК.**

**ИЗОБРАЗИТЬ ПОХОДКУ ЩАХМАТИСТА, У КОТОРОГО СЛОМАНА РУКА.**













