

Классный час на тему «Путь к здоровью через нормы ГТО»

МБОУ СОШ №67

Классный час познакомит учащихся с понятием «ГТО», закрепит знания о здоровом образе жизни, о различных видах спорта.

Цели:

обучающая: познакомить с понятием «ГТО», закрепить знания детей о **здоровом образе жизни**, о различных видах **спорта**;

познавательная: развивать у детей интерес к **спорту** как важной составляющей здорового образа жизни;

воспитательная: создать ситуации выбора для воспитания ответственного отношения к своему здоровью.

Применяемые технологии:

технология сотрудничества, технология коллективного взаимообучения.

Введение.

Здоровый образ жизни – понятие разноплановое. Это не только отказ от алкоголя и табакокурения, но и рациональное питание, и, конечно же, занятия физкультурой и спортом. Руководство страны всерьез обеспокоено здоровьем населения.

Помимо уже принятых мер, стартует еще одна очередная – возвращение норм ГТО. Данная аббревиатура хорошо знакома людям старшего поколения, а для молодежи требует пояснения. Расшифровка следующая – «Готов к труду и обороне». Как относятся приволжане к возвращению некогда исчезнувшей традиции? Им слово.

Ход классного часа.

Оргмомент.

Приветствие.

1-й ученик:

Мы кидали мяч в окошко,

Убегали по дорожке,

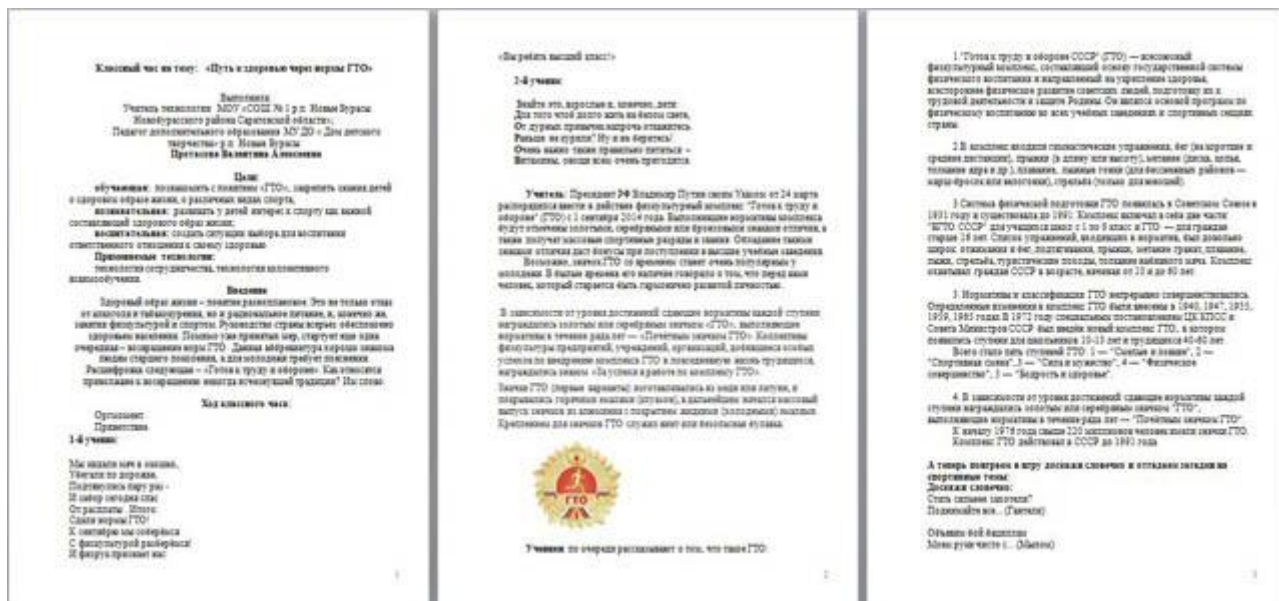
Подтянулись пару раз -

И забор сегодня спас

От расплаты. Итого:

Сдали **нормы ГТО!**

К сентябрю мы соберёмся
С физкультурой разберёмся!
И физрук признает нас:
«Вы ребята высший класс!»
2-й ученик:
Знайте это, взрослые и, конечно, дети:
Для того чтоб долго жить на белом свете,
От дурных привычек напрочь откажитесь.
Раньше не курили? Ну и не беритесь!



Очень важно также правильно питаться —

Витамины, овощи всем очень пригодятся.

Учитель: Президент РФ Владимир Путин своим Указом от 24 марта распорядился ввести в действие физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) с 1 сентября 2014 года. Выполнявшие нормы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания. Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.

Возможно, значок ГТО со временем станет очень популярным у молодежи. В былые времена его наличие говорило о том, что перед вами человек, который старается быть гармонично развитой личностью..

В зависимости от уровня достижений сдающие нормы каждой ступени награждаются золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормы в течение ряда лет — «Почётным значком ГТО».

Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную

жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

Значки ГТО (первые варианты) изготавливались из меди или латуни, и покрывались горячими эмалями (клуазон), в дальнейшем начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями. Креплением для значков ГТО служил винт или безопасная булавка.

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).