

Классный час по теме "Я выбираю здоровье"



Михайлин Антон Геннадьевич
учитель физической культуры
МАОУ СОШ №45 Калининград

Откровенный разговор

- **Что значит «гармоничный человек» в вашем понимании. И важно ли быть таким?**
- **Помогают ли занятия спортом познать самого себя?**
- **Можно ли поставить знак равенства между понятиями спорт и здоровье?**

Антон Павлович Чехов сказал:

«В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли». Это высказывание, наверное, и определяет, что я понимаю под гармоничной личностью.

Гармоничный человек - это человек, который прекрасно развит физически, имеет широкий кругозор, а также нравственные принципы.

Спорт – это творчество, требующее
разносторонней подготовки.

Спортсмену нужна не только сила,
выносливость, но и аналитический ум.







Екатерина Румянцева



Пол	женский
Гражданство	Россия
Дата рождения	28 января 1991 (27 лет)
Место рождения	Биробиджан, Россия

Лыжные гонки

Паралимпийские игры

Золото

Пхёнчхан 2018

15 км^[1]

Серебро

Пхёнчхан 2018

5 км^[1]

Биатлон

Паралимпийские игры

Золото

Пхёнчхан 2018

6 км^[1]

Золото

Пхёнчхан 2018

10 км^[1]

Серебро

Пхёнчхан 2018

12,5 км^[1]

**Государственные и ведомственные
награды**

Миленина Анна Александровна



русская биатлонистка и лыжница, выступающая среди спортсменов с ограниченными возможностями, семикратная паралимпийская чемпионка, восьмикратный серебряный призёр, двукратный бронзовый призёр зимних Паралимпийских игр (2006, 2010, 2014, 2018), чемпионка мира 2009 года, заслуженный мастер спорта России.

Пол	женский
Гражданство	Россия
Специализация	Биатлон, лыжные гонки
Дата рождения	<u>15 июля 1986</u> (31 год)
Место рождения	<u>Краснотурьинск</u> , <u>Свердловская</u> <u>область</u> , <u>РСФСР</u> , <u>СССР</u>
Тренеры	Валерий Огородников



Россиянин Валерий Редкозубов выиграл бронзовую медаль на Паралимпийских играх в Пхёнчхане. Горнолыжник по итогам двух попыток в слаломе уступил победителю 1,90 секунды.

российский горнолыжник, двукратный паралимпийский чемпион и трёхкратный бронзовый призёр зимних Паралимпийских игр (2014, 2018).
Обладатель Кубка мира. Многократный чемпион России. Заслуженный мастер спорта России (14 марта 2014 года)



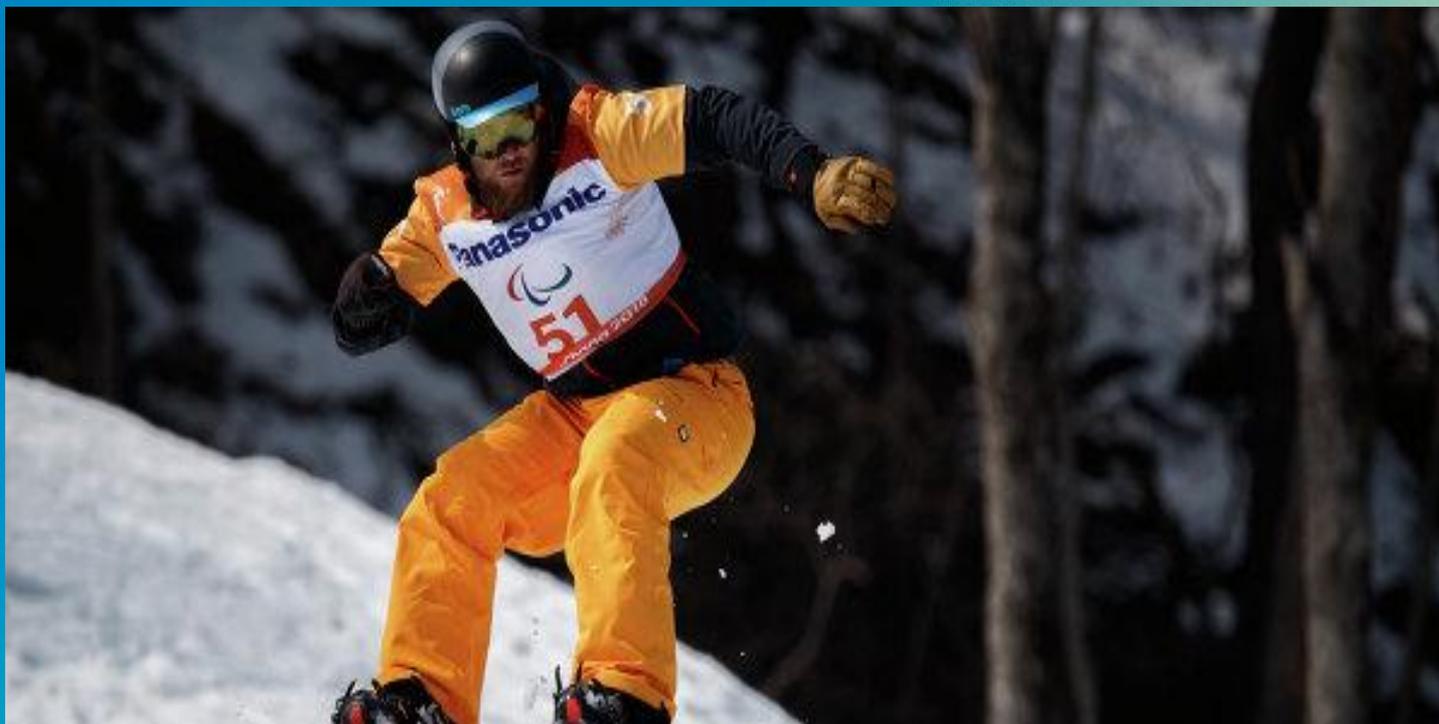


Михалина Лысова



русская биатлонистка
и лыжница, выступающая
среди спортсменов с
ограниченными
возможностями,
трёхкратная
Паралимпийская
чемпионка, двукратный
серебряный призёр
зимних Паралимпийских
игр (2018)

Пол	женский
Полное имя	Михалина Анатолевна Лысова
Гражданство	<u>Россия</u>
Специализация	лыжные гонки, биатлон
Дата рождения	<u>29 марта 1992</u> (25 лет)
Место рождения	<u>Нижний Тагил, Свердловская область, Россия</u>



В российскую сборную так же вошли и сноубордисты Владимир Игушкин, Михаил Слинкин и Александр Цыганков,



Сноуборд: Владимир Игушкин



**В заключительный день
соревнований наши спортсмены
завоевали ещё пять медалей – три
золотых и две серебряные**



Керлинг на колясках



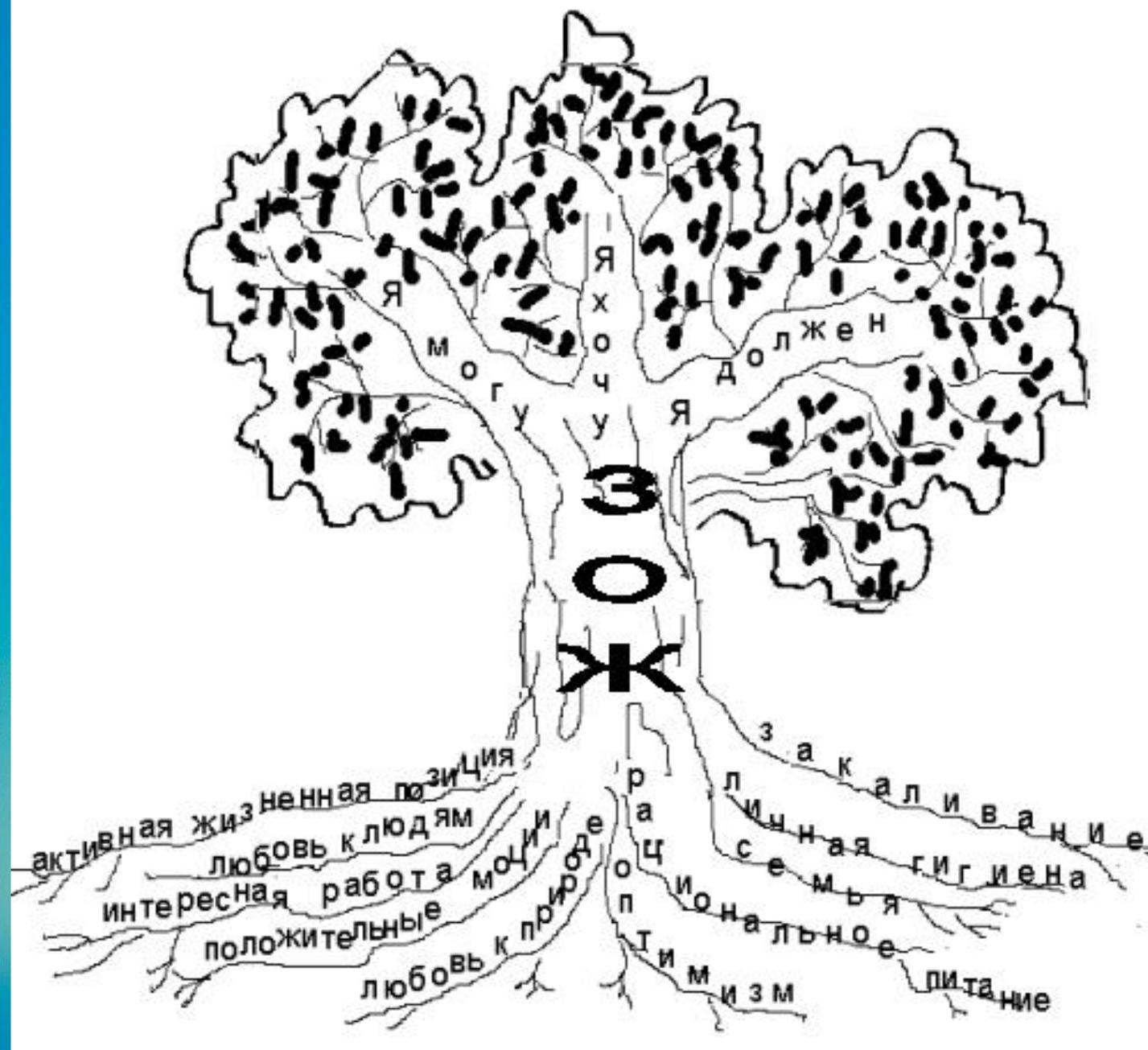
Наталья Братюк



"Наташа - молодец. Можно сказать, что она прыгнула выше головы. Умница!" - отметил тренер спортсменки. "Когда мы ехали на Игры в любом случае надеялись на медаль: на две - нет, на одну - да, - поделился наставник. - Сегодня, когда Наташа завоевала вторую медаль, она радовалась как ребенок, как и положено, ей ведь 16 лет".

**Мы рождены, чтоб жить на свете долго:
Грустить и петь, смеяться и любить,
Но, чтобы стали все мечты возможны,
Должны мы все здоровье сохранить.
Спроси себя: готов ли ты к работе -
Активно двигаться и в меру есть и пить?
Отбросить сигарету? Растоптать наркотик?
И только так - здоровье сохранить?
Взгляни вокруг: прекрасная Природа
Нас призывает с нею в мире жить.
Дай руку, друг! Давай с тобой поможем**

Работая над собой «Я могу», «Я должен», у человека формируется характер – «Я хочу». И тогда каждый день станет счастливым от того, что ты здоров, что сумел отказаться от вредной привычки, что смог сделать полезное людям для блага Родины.



- Представьте, что вы встретили на улице такого же ребенка, как вы, какие дадите ему советы, по укреплению здоровья. Напишите на листочках.

- Если во время занятия задания не вызывали затруднений – возьмите зеленый листик. Если были затруднения - коричневый. Теперь своими листочками – пожеланиями украсим наше дерево – здоровья.

- Встали, возьмитесь за руки, поднимите их – какие красивая, здоровая поросль. Надеюсь, вы вырастите здоровыми и крепким, как наше дерево здоровья.

Всем спасибо и крепкого вам здоровья.

Быть здоровым – это модно!



- Здоровый образ жизни!
Полезен он для всех.
Здоровый образ жизни!
Удача и успех.
Здоровый образ жизни!
Со мной ты навсегда.
Здоровый образ жизни!
Моя это судьба.