

Методическая разработка
по теме: «Физическая культура и спорт - норма здорового образа жизни»
для обучающихся 8 класса

Авторы методической разработки
учителя физической культуры
Железнякова Ольга Александровна
Железнякова Лилия Александровна



Донецк 2024 год

Цели занятия:

образовательная - углубить знания учащихся по представлению о здоровье и здоровом образе жизни, проинформировать о гигиенической гимнастике, сбалансированном питании, режиме труда и отдыха, личной гигиене и эмоциональное равновесие; способствовать развитию познавательных интересов, ориентированных на самосовершенствование;

развивающая - активизировать умственную деятельность учащихся путем применения проблемных вопросов во время занятия, достичь высокой творческой активности учащихся, умение анализировать, усовершенствовать методику проведения занятия с применением инновационных технологий обучения;

воспитательная - воспитывать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью, умение организовывать себя, внутреннюю дисциплинированность.

Тип занятия: лекция-беседа

Вид занятия: устный журнал

Образовательные технологии:

- информационно-коммуникационные;
- развивающие;
- здоровье сберегающие.

Оборудование занятия:

методическое:

- рабочая программа учебной дисциплины;
- методическая разработка занятия;
- аудио, видеоматериалы (презентация, анимационный фильм, отрывки из песен);

техническое:

- персональный компьютер;
- мультимедийный проектор.

Продолжительность занятия: 45 минут.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Организационный этап

1.1. Приветствие.

1.2. Проверка присутствующих.

1.3. Вступительное слово учителя физической культуры. Сообщение темы и целей занятия.

Тема занятия «Физическая культура и спорт - норма здорового образа жизни». Природа создала все, чтобы человек был счастлив. Яркое солнце, чистую воду, волшебные весенние цветы, волны спелой ржи, щелканье соловья на лугу ... и нас людей - сильных, здоровых, умных. И в этом бытии каждому нам приходится выбирать, ведь, с остальными она имеет на это право. Жизнь заставляла и вас делать выбор: что одеть на вечеринку, дискотеку, с кем встречать праздники, заканчивать начатое дело или дальше ее продолжать, и тому подобное. А сделанный выбор будет правильным, если осознать каждому: кто Я кем хотел бы стать в жизни, что следует сделать, чтобы достичь этого. Вы должны сделать свой собственный выбор относительно здорового образа жизни, ведь именно он делает человека свободным и независимым, дает ей силы и вдохновение во всех ее делах и начинаниях.

II. Актуализация опорных знаний учащихся.

2.1. Фронтальный опрос.

- 1). Как вы можете охарактеризовать признаки здорового человека?
- 2). Назовите элементы здорового образа жизни.
- 3). Определите негативное влияние вредных привычек.

III. Основная часть.

3.1. Мотивация учебной деятельности.

Данная тема актуальна, потому что раскрывает вопросы о сохранении здоровья, побуждает к занятиям спортом и соблюдению норм личной гигиены, сбалансированного питания, повышает уровень знаний о вредном влиянии на ваш организм наркотиков, табака и алкоголя.

3.2. Изучение нового материала:

3.2.1. сообщение плана лекции;

План занятия:

1. Здоровье и признаки здоровья.
2. Здоровый образ жизни и его элементы.
3. Режим труда и отдыха, здоровый сон.
4. Рациональное питание.
5. «Физическая культура и спорт - норма здорового образа жизни»
6. Личная гигиена.
7. Советы учащимся.

3.2.2. Изложение материала лекции с просмотром презентации, отрывков из анимационного фильма,

1 вопрос занятия: Здоровье и признаки здоровья.

(Слайды 1,2,3,4,5,6,7,8)

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

Что значит быть здоровым человеком?

По определению Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем человека понимают "состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни". Если тело здоровое, но нет ощущения радости и полноты жизни, то это уже болезнь. На жизненном пути человек взаимодействует с природой: дышит, контактирует с людьми, двигаться, излучает и поглощает энергию, влияет на окружающую среду. Большинство ученых определяют понятие здоровья как способность человека к оптимальному функционированию в окружающей среде.

Известно, что 50 процентов смерти приходится на 10 наиболее распространенных болезней, вызванный курением, употреблением алкоголя и наркотиков. Значит, здоровье человека, длительность его жизни, творческое долголетие по многим параметрам преимущественно зависит от самого человека.

Какие признаки физического здоровья?

Приблизительный ответ учащихся:

- Чистая гладкая кожа.
- Здоровые зубы.
- Чистые тело.
- Блестяще, крепкие волосы.
- Подвижные суставы.
- Сильные мышцы.
- Хороший аппетит.
- Здоровое сердце.
- Ощущение бодрости в течение дня.
- Работоспособность.

Какие признаки психического здоровья?

Приблизительный ответ учащихся:

- Уверенность в себе.
- Эмоциональная стабильность.
- Легкая адаптация к климатическим изменениям.
- Легкая адаптация к новому сезону.
- Уверенность в преодолении трудностей.
- Оптимистичность.
- Отсутствие страхов.
- Умение нравиться окружающим.

Какие признаки нравственного здоровья?

Приблизительный ответ учащихся:

- Умение делать выбор между добром и злом.
- Доброта и отзывчивость.
- Справедливость и честность.
- Цель в жизни - образование и саморазвитие.
- Умение отвечать за совершенные поступки.
- Гуманные отношения с людьми.
- Стремление помочь людям.
- Патриотизм.

А что для вас значит здоровье?

ведущий 1

Здоровье — это противоположность болезни. Еще кто-то из великих сказал, что человеку для счастья нужны всего две вещи: живые родители и здоровья. И это действительно так. Когда мы рождаемся, у нас нет ничего: ни денег, ни имени, только наше здоровье. И задача каждого - сохранить данное творцом.

ведущий 2

Здоровье - способность цивилизованного общения между людьми. Сегодня говорят, что здоровым быть модно. Но понятие здоровья и мода абсолютно несовместимы. Были времена, когда о здоровье не говорили. Потому что модно. Здоровым надо чувствовать себя всегда. Сегодня, завтра, всю жизнь. И для этого надо трудиться.

ведущий 1

Здоровье для меня — это прежде всего хорошее настроение, желание улыбаться и, конечно, солнечный свет. На самом деле очень важно думать о своем здоровье, даже в мелочах. А для этого нужен соответствующий настрой. Мое кредо - мой организм, мое тело должны быть здоровы.

ведущий 2

Здоровье — это жизнь, потому что без него нет ни любви, ни дружбы, ни успехов в школе и дома. И более того нет даже желания ко всему этому.

2 вопрос занятия: Здоровый образ жизни и его элементы.

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

А скажите мне - пожалуйста, что такое здоровый образ жизни?

Приблизительный ответ учащихся:

Это такой образ жизни, который сохраняет и улучшает здоровье.

Под здоровым образом жизни понимается оптимальный режим учебы, работы или отдыха, сбалансированное питание, достаточная двигательная активность, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, отсутствие

вредных привычек, любовь к людям, позитивное восприятие жизни. Здоровый образ жизни позволяет быть до старости здоровым.

3 вопрос занятия: Режим труда и отдыха, здоровый сон.

(Слайд 9,10,11,12,13,14)

ведущий 1

Если не соблюдать распорядок дня, не оставлять время на отдых, то можно получить так называемый «синдром офис-менеджера»: резко падает давление, появляется головокружение, слабость, сонливость.

ведущий 2

Для того чтобы оставаться в форме, медики советуют соблюдать школьникам распорядок дня или, как его еще называют режим дня. В распорядок дня, кроме пар, необходимо включить утреннюю гимнастику, прогулки на свежем воздухе, 3-4 приема пищи. Конечно, заниматься спортом, и на сон оставить не менее 7:00.

ведущий 1

Лучшее время для умственных занятий - утро (до полудня) и вечер (с 16.00 до 18.00). Через каждый час необходимо делать пяти-семиминутный перерыв. А при сильном зрительном напряжении нужно давать глазам отдых через каждые 15-20 минут. На голодный желудок материал усваивается хуже.

4 вопрос занятия: Рациональное питание.

(Слайд 15,16,)

ведущий 1

1 закон - сохранять равновесие получаемой и затраченной энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем.

ведущий 2

2 закон - питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не

образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти.

5 вопросы занятия: «Физическая культура и спорт - норма здорового образа жизни»

(Слайд 17,18)

ведущий 1

Двигательная активность — это важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, которые способствуют укреплению здоровья и развития физических качеств, приобретение новых навыков. При этом занятия физической культурой выступают как важнейшая составляющая двигательной активности.

ведущий 2

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждой - способствует укреплению здоровья.

6 вопрос занятия: Личная гигиена.

(Слайд 19,20,21)

ведущий 1

Гигиена одежды требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мотивами престижности, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями деятельности, в которых она используется. К спортивной одежде предъявляются специальные требования, которые зависят от характера занятий и правил соревнований по видам спорта. Он должен быть по возможности легким и не замедлять движения. Спортивная одежда из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега. Спортивная одежда следует использовать только во время занятий и соревнований; его необходимо регулярно стирать.

Ведущий 2

Гигиена обуви требует, чтобы она была легкой, эластичной, хорошо вентилируемой, а также обеспечивала правильное положение стопы. В этом отношении лучшими качествами обладает обувь из натуральной кожи. Спортивная обувь, кроме того, должно защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий соответствующим видом спорта.

Ведущий 1

Дополнительные гигиенические средства включают гидропроцедуры, массаж, самомассаж. Они направлены на ускорение восстановления работоспособности. Душ оказывает температурный и механическое воздействие на организм: горячий и продолжительный душ понижает возбуждение, повышает интенсивность обменных процессов. Теплый душ действует успокаивающе. Кратковременные холодные и горячие души повышают тонус мышц и сердечно-сосудистой системы.

7 вопрос занятия: Советы школьникам.

(Слайд 22)

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

Мы сегодня познакомились с элементами здорового образа жизни и сделали для себя выводы, которые нам помогут быть здоровыми, красивыми и эмоционально уравновешенными.

ведущий 1

В привычку должны войти регулярные пешие прогулки на свежем воздухе, чтобы хоть немного компенсировать сиденья целый день на стуле;

ведущий 2

Уделите утром хотя бы пять минут зарядке, хорошенько потянитесь и разомнитесь, чтобы в течение всего дня чувствовать себя гораздо бодрее и позитивно;

ведущий 1

Питайтесь чаще, но небольшими порциями, ведь чаще всего учащиеся голодают в течение всего учебного дня, а когда приходят домой, начинают есть

все, что находится в холодильнике, начиная с варенье, заканчивая колбасой. И как следствие переедания, тяжесть и еще более плохое настроение;

ведущий 2

Пейте больше простой воды и съешьте пару кусочков горького шоколада перед ответственными мероприятиями, чтобы немного снять умственное напряжение.

ведущий 1

Не забывайте о здоровом сне, продолжительность которого должна составлять не менее семи часов (идеальным вариантом будет 8:00 в сутки), но и слишком долго спать не нужно, обычно после этого в течение всего дня вы чувствуете себя уставшим.

ведущий 2

Ложиться спать нужно не позже одиннадцати часов вечера и не нужно пить перед сном много чая или кофе, которые способны ухудшить качество вашего сна.

ведущий 1

Возможно, тему вредных привычек много обсуждали, но хочется еще раз отметить, что, отказавшись от привычек, например, от курения, вы можете быть более разумными. Кроме того, можно сэкономить средства для того, чтобы приобрести фрукты, которые так полезны для вашего организма.

3.3.3. заполнение конспекта.

IV. Закрепление учебного материала (беседа, игра «закончи стихотворение», разгадывание загадок)

1. Что означает термин «здоровье»?
2. Какие элементы здорового образа жизни вы знаете?
3. Что такое режим дня? И каким он должен быть для школьника?
4. Правила приема пищи.
5. Правила личной гигиены.
6. Советы школьнику.

ведущий 1

Исполнение песни «Утренняя гимнастика»

ведущий 1

Стихи о здоровом образе жизни!

1) Для здоровья и порядка

Начинайте день с зарядки.

Вы не ешьте мясо в тесте,

Будет талия на месте.

Закаляйтесь, упражняйтесь

И хандре не поддавайтесь.

Спорт и фрукты я люблю,

Тем здоровье берегу.

2) Много на ночь есть не буду,

Я фигуру берегу.

Не курю я и не пью,

Я здоровым быть хочу.

Вы питайтесь пять раз в сутки,

Не будет тяжести в желудке,

Пейте с медом молоко

И заснете вы легко.

3) За осанкой ты следи,

Спину, выпрямив, седи.

Если ты ложишься спать,

Жёстче выбери кровать!

Чтобы мне здоровым быть,

Надо овощи любить.

Свёкла, репка, лук, морковь —

Моя первая любовь.

Ты расчёску уважай,

А другим её не давай.
Без неё, друзья мои,
Будем мы, как дикари!

4) Я качаюсь на качели,
На скакалочке скачу,
Ведь здоровый образ жизни
Очень я вести хочу.

5) Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

ведущий 2

Время загадок!

- Сок таблеток всех полезней,

Нас спасёт от всех...

(Болезней)

- Мною можно умываться.

Я умею проливаться. В кранах я живу всегда.

Ну, конечно, я — ...(Вода.)

- С детства людям всем твердят:

Никотин – смертельный...

(Яд)

- Болеть мне некогда друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И я собою очень горд,

Что дарит мне здоровье...

(Спорт)

- Утром раньше поднимайся.

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людам всем нужна...

(Зарядка)

- Объявили бой бациллам:

Моем руки чисто с...

(Мылом)

- Он в кармане караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос.

(Носовой платок)

- Горяча и холодна

Я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня – бегу,

От болезней берегу.

(Вода)

- 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)

- Зеленый луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегает народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети.

(Стадион)

- Эстафета нелегка.
Жду команду для рывка.

(Старт)

- Он - холодный, он - приятный,
С ним дружу давно, ребята,
Он водой польет меня,
Вырасту здоровым я!

(Душ.)

- Зимой в воде холодной
Купаться не боюсь,
Я только здоровее, ребята, становлюсь.

(Закаливание.)

- Настежь форточку открою,
Чистый воздух нужен мне.
Летом нужен и зимою,
Взрослым всем и детворе.

(Проветривание.)

- Чтобы сил тебе хватало
Бегать, прыгать и играть,
В самый полдень на кроватку
Нужно лечь и отдыхать.

(Тихий час.)

- Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет...

(Спорт.)

- Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка И, конечно, ...

(Тренировка.)

- Подружилась с физкультурой

И горжусь теперь...

(Фигурой.)

- Сок, таблеток всех полезней,

Он спасёт от всех ...

(Болезней.)

Просмотр анимационного фильма «Ваше здоровье»!

https://www.youtube.com/watch?v=6oV_k14CGO4

V. Домашнее задание.

Разработать комплексы утренней гигиенической гимнастики.

VI. Подведение итогов занятия.

Ребята, чтобы быть здоровым, что нужно делать, как вы думаете?

- Делать утреннюю зарядку

- Соблюдать режим дня

- Заниматься спортом

- Больше двигаться

- Закаляться

- Соблюдать чистоту

- Не иметь вредных привычек

Да, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться.

Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ

жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает. Если мы будем все это выполнять, то у нас есть шанс дожить до 120 лет, но хотя бы до 100лет!

Литература:

1. Журнал «Предупреждение». - №1. 2009. - С.30.
2. Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. - М.: Медицина, 2010. – С. 28.
3. Новикова О.И., Ладодо К.С.,Бренц М.Я. Питание детей, 2009. – С. 46.
4. Полиевский С. А., Гук Е. П. Физкультура и закаливание в семье. – М., 2009. - С. 24.
5. Петровский К.С. Гигиена питания. – М.: Медицина, 2009. – С.34.