

:

ТЕМА «Движение – это жизнь».



Цели: расширить представление обучающихся о здоровом образе жизни; формировать позитивное отношение к активному образу жизни, к занятиям физической культурой; побуждать к двигательной активности, саморазвитию, самосовершенствованию, к занятиям в спортивных, туристских секциях и кружках.

ХОД УРОКА

I. Интерактивная беседа

Сегодняшний классный час я хотела бы начать с вопроса: «Что общего между космонавтами, находящимися в невесомости на орбите, и современными обучающимися?»

Примерные ответы обучающихся:

- Круглосуточно заняты.
- Привязаны к своей кабине, как обучающиеся к парте.
- Обучающиеся плавают в знаниях, а космонавты - в кабине.
- Космонавтам нужно все знать и обучающимся тоже.
- Космонавтам хочется домой и обучающимся тоже.
- Ничего общего.

Конечно, вы нашли много общего, но главное все-таки - это гиподинамия. Именно от гиподинамии сильно страдают космонавты. И, оказывается, 60% современных школьников тоже страдают от гиподинамии! А особенно это касается подростков. Раньше учителя часто жаловались на то, что дети гиперактивные, а теперь вынуждены признать, что детям угрожает гиподинамия. Гиподинамия, гипокинезия - что же это такое? (Обучающиеся высказываются.)

Приставка «гипер» обозначает «слишком много», а приставка «гипо», - наоборот, - очень мало. Так чего же мало наших школьников? (Динамики, кинетики, активности, движения.)

Движение - важно ли это для человека? Согласны ли вы с цитатами, написанными на доске (читает эпитафия)?

Действительно, движение и здоровье связаны. Об этом мы и поговорим сегодня. Речь будет идти не о символических, а о реальных шагах. Сколько шагов нужно делать к здоровью, когда и как их надо делать, что будет с теми, кто стоит на месте.

Гиподинамия - проблема века

Много веков назад человеку приходилось активно двигаться, чтобы добыть пищу, построить жилище, изготовить одежду и т. д. В процессе движения формировалось тело человека, его мышцы. Можно сказать, что наше тело создано движением и для движения. Когда человек двигается, у него хорошо работает сердце, а значит, кровь получает достаточное количество кислорода, которым питается головной мозг. Много веков человека сопровождали физические нагрузки. Но постепенно часть своей работы взяли на себя машины. Машины научились стирать и убирать, готовить пищу и рыть ямы, собирать хлеб, плавать и летать. Но чем более умелыми становились машины, тем более ленивыми и малоподвижными делались люди. И вот результат: в XXI веке каждый второй человек на земле страдает от гиподинамии.

Гиподинамия (или гипокинезия - это пониженная двигательная активность. Она становится причиной многих болезней, сокращает жизнь человека. Особенно сильно страдают от гиподинамии современные школьники и обучающиеся. По 6-8 часов они сидят за уроками, потом за компьютером и телевизором, на движение совсем не остается времени. Вот и получается, что большинство российских детей имеют проблемы со здоровьем и только каждый третий практически здоров. Кроме того, каждый десятый ребенок страдает от ожирения. Чтобы помочь детям восстановить здоровье, нужно вернуть их на стадионы и спортивные площадки, нужно заставить их двигаться, вести активный образ жизни.

Двигательная активность и здоровье человека

Итак, спасение детей - в повышении двигательной активности. А какой она должна быть? Как ее измерить?

Физические нагрузки тренируют сердце, сосуды, мышцы, кости, развивают мышление, воспитывают характер. Двигательная активность может помочь тяжелобольным людям. Например, раньше после инфаркта больные лежали 40 дней, и многие умирали, а сейчас такие больные уже через 10-15 дней встают и начинают выполнять упражнения. И большинство выздоравливают. Как измерить свою двигательную активность, узнать, много мы двигаемся или мало?

Дневная норма движения записана в этой таблице. Прежде всего, нужно проводить на свежем воздухе 2-2,5 часа в день. 2 часа - любая физическая нагрузка (в том числе и домашние дела). 1 час - организованная нагрузка

(игры, упражнения, соревнования и тому подобное). При этом пульс должен подниматься до тренирующего эффекта - 140 ударов в минуту. Если перевести необходимую нагрузку в шаги, то в норме школьник должен ежедневно делать 23-30 тысяч шагов, а дошкольник-12 тысяч. Но современные школьники не выполняют и половины этой нормы.

Дневная норма движения

- 2 часа - любая физическая нагрузка;
- 1 час - организованная;
- в перерасчете на шаги - 23-30 тыс. шагов;
- пульс должен подниматься до 140 ударов в минуту;
- 2-2,5 часа в день на свежем воздухе.

В какое время дня должны быть самые большие физические нагрузки?

Планируя физические нагрузки, нужно учитывать работоспособность человека в течение суток. Посмотрите на таблицу. Наивысшая работоспособность с 9.00 до 12.00 и с 16.00 до 19.00 часов. Вот на это время лучше оставлять наиболее активные занятия.

Работоспособность человека в течение суток

Время суток	Работоспособность	Физическая активность
7.00-9.00	Низкая	Утренняя гимнастика
9.00-12.00	Высокая	Активные упражнения, игры, трениро
12.00-16.00	Низкая	Глазная и дыхательная гимнастики
16.00-19.00	Высокая	Активные упражнения, игры, трениро
19.00-21.00	Низкая	Дыхательная и глазная гимнастики

За здоровьем - пешком!

В повседневных делах мы совершаем 3-6 тыс. шагов. А для того чтобы избежать гиподинамии, нужно делать 20-30 тыс. шагов в день. Где же их набрать? Многие специалисты по спортивной медицине советуют всем заниматься ходьбой. Это наиболее эффективная и недорогая физическая нагрузка. Ходить можно по любой дороге и при любой погоде. Можно каждый день менять маршрут и выбирать интересных спутников. В Европе и Америке люди даже объединяются в клубы любителей ходьбы. Есть и международные маршруты для пешеходов. В шествии принимают участие все мышцы тела, тренируется сердце, легкие очищаются. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5-1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же - быстрым спортивным шагом. Во время прогулки важно не перегружаться. Если во время ходьбы вы можете говорить или петь, значит, ваш организм вполне справляется с нагрузкой. Если появилась одышка, нужно сбавить темп.

Вообще, даже 10 тыс. шагов в день помогут укрепить здоровье и избежать болезней.

Бабушкины секреты

Многие люди старшего поколения могут похвастаться хорошей физической формой. Они не только выдерживают большие физические нагрузки, но и внукам дают полезные советы.

Когда говорят о хорошей физической форме, имеют в виду, прежде всего внешность: подтянутость, аккуратность, собранность, худощавость. На самом деле хорошая физическая форма - это степень развития основных физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости и координации.

Вот советы.

1. Хотя бы раз в день откажитесь от подъема на лифте, пройдитесь пешком по лестнице.
2. Уборка в квартире, мытье посуды - тоже физическая нагрузка.
3. У телевизора не лежите на диване. Сядьте на стул. И держите спину прямо.
4. На уроке, когда вы долго сидите без движения, регулярно расправляйте плечи и спину. Вращайте плечами, отводите их назад, затем выдвигайте вперед. Крутите головой, разминая шею. Вытягивайте руки перед собой и делайте глубокий вдох и т. д.
5. Если вам звонят на мобильный телефон, встаньте и прохаживайтесь во время разговора.
6. Вообще, не упускайте случая пройтись или даже пробежаться - даже 10-минутная прогулка придаст вам бодрости.

Стоит только захотеть - каждый может найти возможность для движения. А значит, и для укрепления своего здоровья.

III. Заключительное слово

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить от всех болезней. Человек сам должен бороться за свое здоровье, а активный образ жизни поможет ему в этой борьбе. 1000 шагов!.. Их нужно делать каждый день, чтобы сохранить хорошую физическую форму. Но часто бывает, нужно сделать хотя бы первый шаг. И я желаю вам все-таки сделать этот шаг к своему здоровью.

IV. Подведение итогов (рефлексия)

Что осталось после классного часа? О чем задумались? Что для себя решили?

Примерные ответы обучающихся:

- Остались знания о физических нагрузках, о пользе движения.
- Задумались о своем здоровье, о том, как проводим свободное время.
- Решили заниматься спортом, делать зарядку, ходить, бегать, двигаться, вести здоровый образ жизни.