Чистякова Лариса Владимировна

Преподаватель-организатор ОБЖ

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Судайская средняя общеобразовательная школа имени Н.Ф.Гусева Чухломского муниципального района Костромской области

Конспект урока ОБЖ в 10 классе

Тема урока: Здоровый образ жизни, понятия и определения, составляющие ЗОЖ.Олимпийское движение как одно из условий

формирования здорового образа жизни»

Цель: формирование понятия «здоровый образ жизни и его составляющие».

Задачи:

*Образовательная:*

* сформировать понятия «здоровый образ жизни и его составляющие»,
* обеспечить учащихся необходимой информацией для анализа потенциала своего здоровья и формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.
* Привлечь внимание учеников к проблеме здоровья людей в современном обществе и к собственному здоровью
* Показать влияние олимпийского движения на формирование здорового образа жизни.

*Развивающая:*

* формировать способность конструктивного взаимодействия с членами группы по достижению общей цели;
* развивать способность применения полученных знаний,
* развивать умение анализировать, сопоставлять, делать выводы, формулировать и отстаивать свою точку зрения.

*Воспитывающая:*

* стимулировать интерес учащихся к проблемам своего здоровья,
* показать практическое применение полученных знаний.
* Повышение общей информационной культуры учащихся.

**План урока:**

1. Понятие «здоровье» и его характеристика.

2. Понятие «олимпизм» и роль олимпийского движения в формировании здорового образа жизни.

Перед уроком класс делится на группы, каждой группе раздаётся лист ватмана и работа строится по группам, вопросы и задания задаются не всему классу, а группам, и результаты каждого этапа группа фиксирует на ватмане.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Методические рекомендации** | **Ожидаемый результат** |
| I. Организа-  ционный момент  (психологический  настрой на урок)  2. Проверка домашнего задания  3. Мотивация и целеполагание.  4.Планирование деятельности.  5. Изучение нового материала  6. Словарная работа  Значение олимпизма в формировании ЗОЖ  7. Релаксация  8. Закрепление изученного материала  9.Контроль и рефлексия  10.Оценивание  11.Домашнее задание | - Здравствуйте! Я рада вас видеть сегодня на уроке в хорошем настроении. Желаю вам сегодня успешной работы. Пожелайте друг другу хорошего рабочего настроения.  Мы продолжаем разговор о нашем образе жизни  - Ребята, сейчас вы зачитаете свои домашние мини-сочинения  ( высказывания) на тему «Мой образ жизни».  - Молодцы! Вы все хорошо справились с домашним заданием.  -Скажите пожалуйста, о какой актуальной проблеме в той или иной степени говорилось в ваших сочинениях?  Прошлый раздел курса был посвящен профилактике инфекционных болезней, которые приносят человеку много неприятностей и горя. Однако инфекционные болезни — это только часть тех заболеваний, которыми страдает человек. Есть множество других недугов, которые губят наше здоровье, а это убивает нас. Всем известно о сердечно-сосудистых болезнях, о болезнях желудочно-кишечного тракта, почек, позвоночника и т. д. Парадокс состоит в том, что на большинство этих болезней мы обрекаем себя сами. Противостоять им может только одно средство — здоровый образ жизни. Он и будет главной темой нового раздела курса ОБЖ, который мы начинаем изучать сегодня.  -Тема сегодняшнего урока «Здоровый образ жизни , его составляющие.Олимпийское движение как одно из условий  формирования здорового образа жизни». Определим цели урока.  -Как спланируем деятельность сегодняшнего урока?  (появляется план урока на мультимедийной установке)  **А**. Вводная беседа учителя начинается с вопросов:  -Что вы в первую очередь желаете себе?  -Чего вы в первую очередь желаете близким?  -Чего вы никогда не пожелаете своим врагам?  -Правильно, ответом на все эти вопросы будет одно – здоровье.  -Какое определение вы можете дать понятию «здоровье?  Мы все желаем друг другу здоровья. Повсюду сегодня услышишь «Здоровье - главная ценность. Нездоровый человек не может  быть по-настоящему счастлив». Кажется, правильно. Что может быть важнее здоровья?  Недаром, поздравляя нас с каким-либо праздником, люди именно со здоровья начинают свои пожелания.  А люди постарше обычно добавляют: «Здоровье - это самое главное!  Будьте здоровы, а остальное приложится!»  Ребята, а что такое здоровье? Попробуйте сформулировать своими  словами, как вы понимаете это слово.  Вы все по-своему правы, а что же нам говорит на этот счет  энциклопедия, внимание на доску!  ( слайд)  Существует несколько определений понятия здоровье:  1) Здоровье – это состояние живого организма, при котором  организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои  функции; отсутствие недуга, болезни.  2) Здоровье – это состояние полного физического, душевного и  социального благополучия, а не только отсутствие болезней.  -Откройте учебник и прочитайте определение. Сравните его с вашими определениями.  Ребята, а как вы думаете, много ли среди нас сегодня здоровых  людей?  Давайте теперь вместе обратимся к статистике и посмотрим, что  нам говорят об этом специалисты здравоохранения. ( статистика на слайде)  -Продолжим беседу о здоровье и здоровом образе жизни. (используется мультимедийное пособие)  По данным здравоохранения физическое состояние населения  за последние пять лет ухудшилось на 20%, наблюдается  стремительный рост количества сердечно-сосудистых заболеваний (за последние 2 года составил 20%)  Как вы думаете, почему так происходит?  Вы правы, сегодня мы можем сделать вывод о том, что люди ведут  все более и более малоподвижный образ жизни, появляются проблемы с лишним весом.  Специалисты отмечают, что только в нашей стране  существует огромная смертность людей трудоспособного возраста.  Каждый десятый школьник курит, а общее число наркоманов в стране  достигает 1,5 млн человек! Таким образом, несмотря на разговоры о  здоровье, увеличивается количество нездоровых людей .  Как вы думаете, можно ли решить данную проблему в  современном обществе?  **В**. Работа на компьютере  -Составьте схему «Основные составляющие «здоровья»  Работа на компьютере:  - Соотнесите понятия и определения  С. Работа в группе.  -Предлагаю вам самостоятельно поработать в группах и сформулировать рекомендации и советы по здоровому образу жизни  -Запишите эти рекомендации в тетради.  Молодцы, ребята, но есть и еще один способ привлечь внимание к  здоровому образу жизни. Таким способом является распространение идей олимпизма  Кто из вас знает, что такое олимпизм?  Термин "олимпизм" был введен в употребление в 1912 г. самим  бароном Пьером де Кубертеном, возродившим Олимпийские игры,  который, осмысливая значение начатого им олимпийского движения, объяснял его следующим образом (высказывание выводится на доску):  "Олимпизм объединяет, как в одном пучке солнечных лучей, все те  принципы, которые способствуют совершенству человека". Пьер де  Кубертен считал, что "культ усилия, соревнования на грани риска,  любовь к родине, благородство, дух рыцарства, контакты с живописью и  литературой - все это является фундаментом олимпизма".  Олимпизм основан на признании огромного значения для  человечества гуманистических ценностей спорта, спортивных  соревнований и целенаправленной подготовки к ним.  **Цель олимпизма** - повсеместное становление спорта на службу  гармонического развития человека, с тем чтобы способствовать созданию  мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого  достоинства.  **Идея** воспитания олимпизма включает в себя физическое  воспитание и спорт как средство не только улучшения здоровья и силы  молодых людей, но и, что более важно, совершенствования их как  граждан, более честных и сильных личностей.  Ребята, а как вы думаете, может ли олимпийское движение повлиять  на здоровый образ жизни людей?  В современной науке не сложилось единого мнения по поводу  определения понятия «спорт». Дадим  ему следующее определение:  Спорт — это социальная  деятельность, направленная на  совершенствование физических и  интеллектуальных способностей  индивидов, ограниченная рамками  установленных правил.  1. Чем отличается детская или учебная игра от современных  спортивных игр?  2. Какие физические качества формируются в спорте?  3. Какие интеллектуальные качества формируются в спорте?  Давайте вместе подумаем, как можно распространять идеи  олимпизма и добиться того, чтобы люди вели здоровый образ жизни?  -Выполним упражнения для расслабления и для снятия напряжения с глаз  **А**.Фронтальный опрос:  -Что может повлиять на здоровье человека?  -Приведите примеры влияния на здоровье разных социально-экономических факторов.  -Проанализируйте, как социально-экономические факторы влияют на здоровье вашей семьи.  -Приведите примеры, как природные, биологические и психологические факторы влияют на здоровье.  -как объясните выражение: «Хочешь иметь у себя здоровье – здоровайся со всеми»  - какую роли оказывает олимпийское движение на здоровый образ жизни  **В.** Работа на компьютере  На экране компьютера – тесты  Контроль выполненной работы  -Подведем итоги сегодняшнего урока.  -Полностью ли мы реализовали план урока?  -Соответствовала ли наша работа целям урока?  -Какие вопросы вызвали затруднения?  -Какие задания выполняли с удовольствием?  -Довольны ли вы собой сегодня на уроке?   * Как вы оцените свою работу на уроке?   -Оценка за урок выставляется с учетом отметок, полученных на компьютере за выполнение теста.  Объявление отметок  -Запишите домашнее задание на выбор:  1.Экспресс-оценка состояния здоровья (измерение частоты пульса)  2.Экспресс – оценка состояния здоровья (определение индивидуальной конституции в сочетании с реальным весом)  Упражнение: «Я желаю всем…». Каждый учащийся заканчивает фразу «Я желаю всем…» | Включаются во взаимодействие с одноклассниками и с учителем.  Желают друг другу хорошего рабочего настроения.  Учащиеся по очереди зачитывают мини-сочинения  - О проблеме здоровья, здорового образа жизни.  -Раскрытие понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»  -Изучение составляющих здорового образа жизни  -Выяснение вопроса является ли олимпийское движение условием формирования ЗОЖ  -Применение знаний, умений и навыков в конкретной ситуации  -Воспитание интереса к предмету через содержание учебного материала  -Составим план:  1.Изучим тему урока.  2. Словарная работа  3. Закрепим изученный материал  4.Решение теста  5.Подведение итогов деятельности.  -Здоровья  Ученики работают в группе и на ватмане пишут свое понятие  здоровья, затем один представитель от группы дает ответ.  -Здоровье – это отсутствие заболеваний  -Здоровье – это отсутствие физических дефектов  -Здоровье – это нормальные условия жизнедеятельности.  Находят определение в учебнике, зачитывают его вслух и сравнивают со своими ответами.  Ученики высказывают свое мнение.  Учащиеся включаются в беседу с учителем, работают используя мультимедийное пособие  Ученики предлагают свои  варианты ответов и пишут их на ватмане.  Ученики предлагают свои варианты решения  проблемы. Для этого в группах они  составляют мини-программу решения проблем здоровья среди  сверстников.  Схема:    здоровье  нравственное    физическое  социальное  Учащиеся работают в группах, затем зачитывают рекомендации вслух:  Правила здоровья Заниматься физической культурой 3-5 раз в неделю на свежем воздухе.  Не переедать и не голодать. Лучше питаться часто и понемногу.  Знать и соблюдать правила общения. Найти способ от стрессового состояния.  Стараться соблюдать режим дня.  Ежегодно закаливаться.  Не привыкать к курению, употреблению спиртных напитков, приему наркотиков.  Познай самого себя  Играй с осторожностью  Выбирай друзей правильно  Содержи свой мир в чистоте  Научись говорить «нет»  Содержи свое тело в чистоте  Выполняют задание и обращают внимание на правильное написание слов и их смысл  Ученики работают в группе и на ватмане пишут свои предложения  развития и распространения идей олимпизма, затем один представитель  от группы дает ответ  Записывают ответы на ватмане , затем зачитывают .  Выполняют упражнения  Составление памятки  « Пропаганда ЗОЖ»  Ученики предлагают свои варианты.  Отвечают на вопросы, дополняя друг друга  Работают над выполнением теста  Фиксируют отметки, полученные на компьютере  -Да, полностью  -Да, соответствовала .  -Мы раскрыли понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»,  -Изучили составляющие здорового образа жизни  -Выяснили влияние Олимпийского движения на ЗОЖ  -Вырабатывали умение работать на компьютере  -Решали тестовые задания  -Мне все вопросы были понятны и трудностей не возникло  -У меня вызвала затруднения работа по составлению рекомендаций по здоровому образу жизни, но работа в группе помогла мне в этом  Решение теста на ПК  -Да, я довольна собой, так как у меня сегодня все получилось  -А я не очень доволен собой, так как слабовато подготовил домашнее задание  -Отлично  -Хорошо  -Удовлетворительно  Записывают задание с учетом выбора. | Психологическая минутка дает возможность настроить учащихся на создание благоприятной рабочей обстановки во время урока.  Контроль выполнения домашнего задания  Помочь учащимся осознать и сформулировать цели урока.  Включение учащихся в планирование деятельности способствует расширению опыта составления схем, развивает способности предвидеть последствия своих действий.  На данном этапе урока важно:  -умение выстраивать освоение учебного материала как совместную деятельность  -умение общаться с детьми и вести диалог.  Умение работать в группе , правильность обобщения высказанных мыслей.  Дети совершенствуют навык работы с информацией учебника, находить необходимый материал..  Выполнение такого задания развивает интерес к предмету, помогает концентрировать внимание на правильное написание и произношение терминов.  Этап релаксации помогает детям снять напряжение и побуждает к дальнейшей деятельности, переключает внимание  Организация самостоятельной деятельности учащихся на ПК с целью проверки изученного материала  Рефлексия направлена создание своего целостного образа как личности, дает возможность сохранить связь данного урока со следующим  Учащиеся учатся оценивать свою работу на данном уроке  Дифференцированное домашнее задание дает право выбора и позволяет испытать успех при его выполнении | Полная готовность класса к работе на уроке.  Выявлен уровень подготовленности учащихся к уроку  Первичное осмысление целей урока.  Осознание предмета изучения.  Осознание цели предстоящей деятельности.  Умение ориентироваться в учебнике, умение аргументировать свои версии, выдвигать свои предложения.  Умение высказывать свои мысли, отстаивать свою точку зрения.  Умение решать нестандартные задания с использованием учебника, грамотно писать и произносить термины.  Учащиеся отдохнув, продолжают работать с новыми силами  Умение выполнять тесты на ПК, умение работать с тестами. Настойчивость и упорство при выполнении заданий  Осознание предмета контроля, выполнение его. Анализ конкретных результатов  Умение объективно оценить свою деятельность(участие в работе, правильность выполнения, старание)  Выбирают задания в соответствии с уровнем развития и желанием. Возможно кто-то выполнит оба задания |

**Используемая литература:**

Здоровье богатство на все времена

1. http://ikar62.ru/news/54

# Разработка урока по основам безопасности жизнедеятельности в 10-м классе по теме "Здоровый образ жизни и его составляющие

<http://festival.1september.ru/articles/514447/>

здоровый образ жизни ,его составляющие

<http://otherreferats.allbest.ru/life/00160747_0.html>

# План-конспект классного часа "Здоровый образ жизни и его составляющие"

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/plan-konspekt-klassnogo-chasa-zdorovyi-obraz-zhizni-i-ego-so>

Здоровый образ жизни

<http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>

Основы безопасности жизнедеятельности PJ: и его составляющие

<http://bjd-online.ru/zozh-i-ego-sostavlyayushhie/>

Формирование здорового образа жизни

<http://www.grandars.ru/college/medicina/formirovanie-zozh.html>

**Чевтаев** **Владимир** **Николаевич** **Система** **уроков**, **разработанных** **по** **теме** «**Здоровый** **образжизни** **и** **его** **составляющие**» **с** **использованием** **информационно**-**коммуникативныхтехнологий** **и** **инновационных** **идей**.

<http://pedmir.ru/viewdoc.php?id=17339>

Олимпийское образование

<http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=87342#1>

Роль олимпийского образования в формировании здорового образа жизни

<http://bmsi.ru/doc/ccf45bad-af6d-496c-96de-ef289072e612>

1. Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов. Здоровье. Под. ред. В,Н, Касаткина, Л.А. Щеплягиной // Ярославль, 2005г., 445 с.
2. Гин А.А. Приемы педагогической техники // М.: Вита-Пресс, 2004. – 88с.
3. Радилнов В.А. Я и другие. Тренинги социальных навыков // Ярославль. Академия развития. 2003г. – 224с.

**Учебно-методическое сопровождение уроков:**

1. Мультимедийное учебное пособие «Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс» под редакцией М.А. Шахраманьяна. Библиотека электронных наглядных пособий «Основы безопасности жизнедеятельности. 5 – 11 классы». (БЭНП «ОБЖ. 5 – 11 классы»).
2. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности » под общей редакцией Ю.Л. Воробьева.
3. Компьютеры