**Урок физической культуры в 8 классе.**

**Тема урока**: «Здоровье. Общие понятия и способы оценки».

**Цель:** Познакомить учащихся с общими понятиями о здоровье. Привлечь внимание учащихся к своему здоровью.

**Задачи:** - дать учащимся знания о здоровье, способах его оценки, факторах, оказывающих влияние на наше здоровье;

- формировать у учащихся отношение к здоровью, как к ценности;

- развивать мышление, умение формировать и высказывать свои мысли .

**Оборудование:** интерактивная доска, ноутбук, словарь С.И. Ожегова.

**Место проведения:** кабинет биологии МБОУ- СОШ №4.

*«Здоровье- дороже золота».*

*У. Шекспир*

**Ход урока.**

**Вводная часть.**

Учитель держит в руке золотое кольцо: «Золото. Драгоценный металл. Самый дорогой в мире. А есть что-то, что может быть дороже золота? Дороже самого дорогого?» Учащиеся дают свои ответы, высказывают свои предположения. Анализируя ответы учащихся, учитель делает вывод, что самое дорогое в жизни- это здоровье. На интерактивную доску выводится слайд с высказыванием великого английского драматурга Уильяма Шекспира: «Здоровье- дороже золота», которое является эпиграфом к уроку.

**Основная часть.**

«Ребята, сегодня мы поговорим о здоровье (на доску выводится слайд с названием темы и цели урока). Здоровье- самая большая ценность, данная нам природой. Не случайно, при встрече мы первым делом интересуемся здоровьем друг друга, поздравляя, мы, прежде всего, желаем здоровья, даже во время застолья мы обязательно поднимаем тост «За здоровье!». А что же такое здоровье, как вы думаете?» Учащиеся пытаются сформулировать свои определения о здоровье.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) дано определение здоровья. Здоровье- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (определение выводится на интерактивную доску). Как видите здоровье связано с такими понятиями, как благополучие, счастье. В словаре С.И. Ожегова сказано:

Благополучие- это спокойное и счастливое состояние. Счастье- чувство и состояние полного высшего удовлетворения. Учитель кладёт на парту словарь С.И. Ожегова и просит учащихся прочитать определения из словаря (на доску выносится слайд с данными определениями). Здоровье- это дар природы, ценность, которую необходимо оберегать и всячески за ним следить. А как можно оценить уровень своего здоровья? Для этого есть много способов. С некоторыми из них мы с вами познакомимся.

Оценку физического здоровья мы с вами проводим на практических уроках физической культуры, выполняя различные тесты, задания, физические упражнения. Затем, сравнивая показатели с «табличными», мы можем определить уровень своего физического развития. А как оценить своё здоровье с точки зрения «благополучия». Учащимся предлагается самый простой способ. В тетрадь записывается в столбик три критерия: самочувствие, работоспособность, настроение (учитель пишет эти критерии на доске). Напротив каждого из них учащиеся выставляют балл от 1 до 5. Затем подсчитывают среднюю оценку. Учитель на выбор просит учащихся проанализировать своё здоровье с точки зрения данных критериев и делает вывод, что те, кто имеет высокий балл, должны продолжать вести прежний образ жизни, а те, кто оценил своё состояние не очень высоко, должны задуматься и внести коррективы в свой образ жизни.

Далее, учитель рассказывает учащимся о таком понятии, как «количество здоровья». «Количество здоровья»- это резервы организма, которые есть в каждом из нас и которые включаются в критических ситуациях, моменты опасности для нашего организма. В качестве примеров: старушка во время пожара вынесла из горящего дома сундук, который затем с трудом подняли два сильных мужчины; человек, убегая от льва перепрыгнул через пропасть длиной в десять метров (притом, что мировой рекорд в прыжках в длину менее девяти метров); ребёнок пролежавший под завалами во время землетрясения на Гаити девять дней и другие.

Рассмотрим на примере сердца. Предположим, сердце в покое выбрасывает 4 литра в минуту, а при самой высокой нагрузке- 20 литров. Сердце даёт 4 литра в минуту и этого достаточно, чтобы обеспечить кислородом организм в покое. Но оно способно обеспечить и 20 литров в минуту, то есть обеспечить кислород мышцам если организм будет выполнять тяжёлую работу. Но это здоровое сердце. А вот сердце слаботренированное или больного человека в покое даёт те же 4 литра крови в минуту, но вот максимальная мощность его всего 6 литров. И при выполнении нагрузки, требующей 20 литров крови в минуту, такое сердце просто не справится. Это может проявиться не только при выполнении работы, нагрузки, но и во время болезни. Таким образом, можно сделать вывод, что чем больше «количество здоровья», тем человек более работоспособен и менее склонен к переутомлению, болезням.

Учащимся предлагается выполнить тест на оценку работоспособности своего сердца. Сначала необходимо подсчитать пульс в покое за 15 секунд (Р1). Далее все встают и выполняют приседания в течение 45 секунд (30 приседаний). После этого подсчитать пульс за 15 секунд (Р2). Через 30 секунд отдыха подсчитать пульс (Р3). Затем подставить данные в формулу:

(формулу учитель пишет на доске)

ИР= 4 (Р1+ Р2+ Р3)- 200 ,

10

где ИР- индекс Руфье; Р1, Р2, Р3- показатели пульса(слайд на интерактивной доске).

Полученные результаты сравним с табличными показателями (выводятся на доску):

|  |  |
| --- | --- |
| Значение индекса Руфье | Оценка |
| 0 | Атлетическое сердце |
| 0,1- 5  5,1-10 | Очень хорошее сердце среднего человека  Хорошее сердце среднего человека |
| 10,1-15  15,1-20 | Сердце при недостаточности:  средней степени  сильной степени |

Учитель просит ребят поднимать руку, чей результат соответствует параметрам, называемыми учителем.

В юном возрасте мы зачастую не задумываемся о своём здоровье, не бережём его, считая, что всегда будем молоды и здоровы. С целью обратить внимание на те факторы, которые сокращают человеческую жизнь и те которые помогут её помогут не укорачивать учащимся предлагается выполнить в тетради тест «Доживёте ли Вы до семидесяти?».

**Заключительная часть.**

В заключение урока, в качестве примеров, ориентиров в жизни учащимся сообщаются следующие сведения: рекорд долголетия в мире принадлежит тибетцу Ли Чун Юне 252 года, в СССР- азербайджанцу Ширали Мислимову прожил 168 лет; самое продолжительное супружество в мире- венгерская пара Ровель прожила вместе 137 лет.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровье- это ценность, данная нам природой. За своим здоровьем необходимо следить с раннего возраста и от его состояния зависит наша жизнь. Будьте здоровы! Живите долго и счастливо! (на интерактивную доску выводится слайд с высказыванием В. Белинского: «Без здоровья невозможно и счастье»).

(по окончании урока учитель проходит по рядам и проверяет работу учащихся в тетрадях, выставляет оценки).

Учитель физической культуры Ещенко О.С.