Классный час на тему **«Движение – это жизнь»**

**Цель:** 1. формировать у учащихся здоровый образ жизни.

 2. приучать учащихся к здоровому образу жизни.

**Задачи:** актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни; формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации; воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

“Первое богатство – это здоровье”.

                                                                   Р. Эмерсон.

“Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты”.

                                                                  И. Мюллер.

Что же такое ЗОЖ (здоровый образ жизни)?

**Здоровый образ жизни это:**

**-Бережное и внимательное отношение к себе**

**-Соблюдение режима дня**

**-Занятие спортом**

**-Отказ от вредных привычек**

**-Профилактика у врачей.**

**-Соблюдение личной гигиены.**

Ребята, скажите, как вы думаете, какой фактор влияет больше остальных на здоровье человека?

- физическая активность!

Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.

В нашем классе много ребят, которые занимаются в спортивных клубах и секциях. Среди них….. Они расскажут нам о том, как спортивные занятия влияют на наш организм.

**У1:** развитие устойчивости организма к внешним влияниям, в том числе и заболеваниям инфекционного характера.

**У2**: появление бодрости, жизнерадостности, пробуждение энергии активности

**У3:**Физическая активность улучшает работоспособность;

**У4:** помогает распределять время и организовывать себя;

**У5**:Физическая активность улучшает настроение и помогает снизить стресс;

**У5:** помогает приводить мышцы в тонус и поддерживать идеальный вес;

**У7:** Физическая активность увеличивает физические возможности;

Но чем, же так вреден малоподвижный образ жизни? Вы можете сказать, что плохого в том, чтобы лежать на диване, или сидеть за компьютером? Мышцы же отдыхают.

**Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером**:

* сидячее положение в течение длительного времени;
* воздействие электромагнитного излучения монитора;
* утомление глаз, нагрузка на зрение;
* перегрузка суставов кистей;

**Сидячее положение**.

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда [остеохондроз](http://comp-doctor.ru/ost/ost.php), а у детей - сколиоз. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к [ожирению](http://comp-doctor.ru/ves/ves.php).

* **Гиподинамия** – мышцы «голодают», заполняются токсинами и ощущается некий дискомфорт, который многие ошибочно списывают на усталость
* В сидячем положении нагрузка на позвоночник резко возрастает, до 50%, к тому же мало кто следит за тем, чтобы удерживать правильную осанку и позвоночник теряет свою естественную форму, что может привести к искривлению позвоночника ([**сколиоз**](http://www.vredno-vsyo.ru/skolioz.html)), особенно этому заболеванию подвержены дети до 14 лет. **Сколиоз** (греч.«scolios» - кривой)- стойкое боковое отклонение позвоночника от нормального выпрямленного положения.
* Остеохондроз является одной из самых распространенных заболеваний человечества, связанных с малоподвижным образом жизни (по статистике именно остеохондроз является причиной болей в спине в 80% случаев). Развитие остеохондроза связано с дегенерацией межпозвонковых дисков. Это связано резким увеличением нагрузки на позвоночник в сидячем положении, а также с общим снижением тонуса мышц. Развитие остеохондроза обычно начинается в школьном возрасте. (**Остеохондроз** – заболевание позвоночника, характеризующееся дегенерацией межпозвонкового диска. Пораженная остеохондрозом хрящевая ткань дисков постепенно перерождается и превращается в подобие костной. Затвердевший диск уменьшается в размерах, теряет свойства амортизатора между позвонками и начинает давить на нервные окончания, что и приводит к появлению болезненных ощущений. Начальная стадия остеохондроза чаще всего не проявляет себя какими-либо неприятными ощущениями в области позвоночника).
* **Лишний вес**

**Электромагнитное излучение**.

Современные [мониторы](http://comp-doctor.ru/comp/comp_mon.php) стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.

**Воздействие на зрение**.

Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты [зрения](http://comp-doctor.ru/eye/eye.php). Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

1. Зажмурьте глаза, потом откройте их. Повторить 5 раз.
2. Делайте круговые движения глазами. Повторить 10 раз.
3. «Напишите» глазами дату своего рож­дения.
4. Вытяните вперед руку. Следите взгля­дом за ногтем указательного пальца: мед­ ленно приближайте его к кончику носа, а за­ тем медленно отводите его обратно. 5 раз.
5. Смотреть в окно вдаль в течение 1 ми­нуты.
6. Быстро поморгать (1—2 мин.) (улучшается кровообращение глаза).

**Перегрузка суставов кистей рук**.

Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем [заболевания кисти](http://comp-doctor.ru/hands/hands.php) могут стать хроническими.

**Работайте на компьютере и будьте здоровы!**

Для того чтобы получить пользу для здоровья от физической активности, необходимо продолжать занятия физической активностью всю жизнь.

Польза физической активности для здоровья может быть получена уже при умеренной интенсивности физических нагрузок.

Физическая активность

Как известно основное время учебных занятий школьники сидят, т.е. их организм обездвижен (4-6 часов школьных занятий и еще до 2-3 часов домашних заданий). Если к этому прибавить время, затрачиваемое на дополнительное чтение, настольные игры, просмотр телевизора и работа и/или игра на компьютере, то получится, что большую часть времени дети не двигаются.

Поэтому обязательно необходимо начинать свой день с утренней зарядки, тем более тем, кто не занимается в спортивных секциях.

**Утренняя зарядка** облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяет организму активно включиться в работу. Предпочтительнее такие упражнения, которые воздействуют на разные группы мышц. Желательно включать нагрузку для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Выполнять их надо в определенной последовательности: вначале потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, затем туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают успокаивающее дыхание. Продолжительность зарядки от 10 до 30 минут. Упражнения постепенно усложняются, ускоряется и темп движений. Комплексы упражнений желательно менять каждые 7-10 дней. Обязательным является обеспечение притока свежего воздуха на момент занятий.