Урок физкультуры на тему «Здоровье — это вершина, на которую каждый должен подняться сам».

(Учитель физкультуры Чумаков О.Ю.)

**Цель**: научить детей беречь и укреплять свое здоровье.

**Задачи:**

- закрепить знания о здоровом образе жизни;

- прививать навыки соблюдения гигиены человека;

- воспитывать чувство ответственности, навыки здорового образа жизни.

**Оборудование:** ПК и проектор.

Презентация “Здоровье”

Слайд 1: Здоровье – это вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Слайд 2: Быть здоровым – значит жить в радости.

Знание своего тела

Гигиена тела

Гигиена полости рта

Гигиена питания

Гигиена труда и отдыха

Профилактика инфекционных заболеваний

Вредные привычки

Питание и здоровье

Слайд 3: Что такое здоровье?

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Физическое здоровье – это состояние органов и систем органов, жизненных функций организма.

Психическое здоровье – состояние психики, характеризующееся общим душевным равновесием.

Социальное здоровье – это система мотивов и ценностей, регулирующих поведение.

Слайд 4: Про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы- это народная мудрость.

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья;

Здоровье, физкультура и труд рядом идут;

Посеешь привычку – пожнешь характер; посеешь характер – пожнешь судьбу;

В здоровом теле - здоровый дух;

Голову держи в холоде, а ноги в тепле;

Заболел живот, держи закрытым рот;

Быстрого и ловкого болезнь не догонит;

Землю сушит зной, человека болезни;

К слабому и болезнь пристает;

Поработал - отдохни;

Любящий чистоту – будет здоровым.

Нет на свете прекраснее одёжи,

 Чем бронза мускулов и свежесть кожи.

Слайд 5: Здоровый образ жизни – это:

1) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье;

2) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья;

3) система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от курения, алкоголя и диетическое питание.

Слайд 6: Знание своего тела - знание своих пяти пальцев.

Каждый палец - это живое существо.

Слайд 7: На ногтевых пластинах человека отражается состояние внутренних органов.

- Продольные коричневые полоски говорят о повышенном содержании железа в организме, а также о гормональных нарушениях.

- Синеватый и фиолетовый цвет ногтей сигнализирует о неполадках в работе сердца, сердечной недостаточности.

- При заболеваниях щитовидной железы ногти бывают белесыми.

- Если ногти желтеют, то это грибковые заболевания или гепатит. Или же вы много курите и плохо моете руки.

- Белые точечки или полоски могут быть связаны с нарушениями в работе пищеварительной системы.

Слайд 8: Гигиена тела.

- Это гармоничное взаимодействие, сохранение и совершенствование всех систем нашего организма.

Слайд 9: “Чем больше созидательных сил ты тратишь, тем больше сил тебе прибудет”.

Спортивные секции и клубы для совершенствования своего тела.

Занятия йогой, спортивной или тяжелой атлетикой.

Слайд 10: Гигиена полости рта.

Средства гигиены:

зубные щетки;

зубные пасты;

жидкие средства гигиены полости рта;

флосы;

зубочистки;

жевательные резинки;

ирригаторы, ёршики;

Слайд 11: Гимнастика для глаз.

Слайд 12: Гигиена питания изучает проблемы полноценной пищи и рационального питания здорового человека.

Следует остерегаться желудочно-кишечных расстройств и заболеваний.

Нельзя грызть ногти, принимать пищу грязными руками, нельзя пить грязную воду, употреблять в пищу недоброкачественные и необработанные продукты.

Чтобы защитить себя от этих болезней, необходимо:

- предохранять пищу и воду от насекомых, содержать дом в чистоте;

- мыть любые фрукты;

- не хранить долго продукты перед приготовлением;

- стерилизовать кухонные предметы, лучше в кипяченой воде;

- следить за своевременным удалением отходов и отбросов.

При рвоте не следует употреблять тяжелую пищу.

Употребляйте питье маленькими порциями, через равные промежутки времени.

Не солите пищу слишком обильно.

Слайд 13: Гигиена питания.

диетология изучает питание больных и разрабатывает принципы лечебного питания

разработка рационального питания

санитарный контроль

профилактика пищевых отравлений

Слайд 14: Пять суперблюд, защищающих сердце.

1. Шпинат

2. Брокколи

3. Молоко нежирное

4. Горбуша

5. Творог

Слайд 15: Пять суперблюд, защищающих пищеварительный тракт.

1. Пшеничная каша

2. Семечки подсолнечные

3. Цельнозерновой пшеничный хлеб

4. Шпинат

5. Картофель печеный

Слайд 16: Пять суперблюд, защищающих иммунную систему.

1. Семечки

2. Шпинат

3. Фасоль

4. Молоко

5. Свекла листовая

Слайд 17: Пять суперблюд, защищающих кости.

1. Молоко

2. Творог

3. Йогурт

4. Апельсиновый сок

5. Сельдь

Слайд 18: Пять суперблюд, защищающих мозг.

1. Шпинат

2. Тыква

3. Фасоль

4. Банан

5. Апельсиновый сок

Слайд 19: Гигиена труда и отдыха.

Прекрасное средство повышения работоспособности и профилактики утомления – активный отдых и физические упражнения.

Максимальный уровень двигательной активности у школьников наблюдается в интервале 8-12 часов.

Слайд 20: Комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ).

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

И. п. – сидя на стуле,

1-2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад,

3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

И. п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе,

свести локти вперед, голову наклонить вперед,

локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно,

ФМ для снятия утомления с туловища.

И.п.- стойка ноги врозь,

1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх,

3-4 – и.п.,

5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

Слайд 21: Профилактика инфекционных заболеваний.

Улучшение экологической ситуации.

Повышение иммунитета.

Натуральные продукты питания и правильный рацион.

Хорошее медобслуживание и вакцинация.

Закаливание и занятия спортом.

Отказ от вредных привычек.

Качественные лекарства.

Высокий уровень жизни людей.

Снижение нагрузки на детей, стрессы.

Приём витаминов.

Слайд 22: Вредные привычки — распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не полезны или даже вредны.

К вредным привычкам относят следующие действия:

Курение

Алкоголизм

Наркомания

Ковыряние в носу

Грызть ногти

Грызть карандаш или ручку

Цыкать зубом

Сплевывать на пол

Ковыряние в ушах

Компьютерная зависимость

Шопоголизм

Слайд 23: Вредные привычки.

Уголок профилактики вредных привычек.

Слайд 24: Притча о табаке.

Очень давно, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил один мудрый старец. Он невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не пользоваться им.

Однажды он увидел, что вокруг купцов, разложивших товар, собралась толпа. Купцы кричали: “Божественный лист! Средство от всех болезней!”

Подошел старец и сказал: “Этот “Божий лист” приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится”.

Купцы с радостью смотрели на него. “Ты прав, о мудрый старец!” – сказали они.

– Но откуда ты знаешь о чудесных свойствах “Божественного листа”?

Мудрец пояснил: “Вор не войдет в дом курящему потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека.

Через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой! И его станут бояться собаки. Наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости…

Отошли крестьяне от купцов и задумались…

Слайд 25: Питание и здоровье.

“Здоровье школьников можно укрепить, не только грамотно дозируя учебные нагрузки, подключив занятия спортом, но и с помощью правильно организованного питания в школьной столовой”.

Болезни органов пищеварения в структуре общей заболеваемости детей стоят на втором месте (после заболеваний органов дыхания).

Школьное меню должно соответствовать потребностям детского организма и по составу (баланс белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов), и по энергетической насыщенности.

Слайд 26: Помните!

Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.

Берегите здоровье!

Спасибо за внимание!