«Культура здоровья и культура безопасности»

Учитель физкультуры Коноплева Н.В.

Учитель физкультуры Быстрова В.В.

Преподаватель-организатор ОБЖ Скоросказова М.В.

**Учитель:** *Сегодня мы поговорим о культуре здоровья и культуре безопасности. Для чего необходимо воспитывать в себе качества, которые говорили бы о проявлении данной культуры. А нужна ли вообще данная культура человеку?*

*Культура представляет собой сложное и многогранное социальное явление*

*Слово «культура» употребляется во многих значениях.*

*«Культура» - научное понятие, имеющее свою историю, связанную с историей познания мира человеком и человечеством.*

*Культура рассматривается как результат деятельности человека.*

***культура******безопасности*** *– это способность личности ограждать и освобождать себя от опасностей и* *угроз жизни* ***и******здоровья****,*

*Попытаемся дать определение, что в вашем понятии «ЧЕЛОВЕК», откуда он произошел, чем отличается от других существ на земле.*

*( перед этим просмотр фильма )*

# *Фильм № 1 «Теории появления человека»*

*Итак, ЧЕЛОВЕК это:* (мнение учащихся и гостей)

Некоторые высказывания из интернета:

* Животное с сознанием;
* Некий индивид общества, который может либо разрушать это [общество](http://chelovekya.ru/tag/%d0%be%d0%b1%d1%89%d0%b5%d1%81%d1%82%d0%b2%d0%be/), либо способствовать его процветанию;
* Если верить библии то кусок глины;
* Всего лишь **глупый эксперимент высшего разума**;
* Звено в пищевой цепочке, считающий себя на ее вершине.
* Разумное существо, которое послано Богом для того, чтобы он продолжал жизнь на Земле;
* Человек - это сложно организованное существо, объединяющее в себе физические и духовные составляющие.
* Это животное, которое умеет размышлять и думать;
* Человек это ещё и частичка большого мира!
* Создатель, хранитель и носитель информации;
* Человек - это душа. И именно душа самое главное, что дано человеку.
* Человек – это объект, обладающий определённым списком качеств, повадок, потребностей и т. п.
* **Человек** **это** запрограммированная информационная система, впрочем как и весь **этот** мир.
* Человек **немыслим вне общества** «человека без человека- не человек»
* **Человек** разу́мный — вид рода **Люди** из семейства гоминид в отряде приматов, единственный живущий в настоящее время.
* **Человек — высший продукт земной природы.**

**Учитель:** *Итак, можно сделать один из выводов, что человек, как и все живое и неживое на этой планете является составляющей окружающего мира. Но человек наделен разумом, как высший продукт земной природы. Говорят - «Человек - царь природы!» Кто придумал эти фразы? - да сам человек.*

*Если человек считает себя «царем природы», то может ли он противостоять разрушительной силе вулканов, торнадо, землетрясений, паводков и других «капризов» стихии? Если мы уже выработали привычку быть с природой «на ты», то должны уважать ее и не вредить ей. Ведь лишь через единство с природой лежит путь к счастливой и гармонической жизни человека.* ***Человек*** *не* ***царь******природы****, а ее дитя. Такое же дитя, как и любое другое млекопитающее, с той лишь разницей, что оно наделено разумом.*

***Фильм № 2 «Человек царь или дитя»***

**Учитель:** *С момента появления на Земле и до начала XXI в. века человек прошел длительный путь развития. Если мы мысленно посмотрим весь пройденный путь человечества, то увидим, какие огромные изменения произошли в образе жизни людей, в их внешнем облике, формах общения и в окружающей среде. Ученые уверены, что ни одно живое существо на планете за это время так сильно не изменилось. Только человек смог столь значительно преобразиться сам и преобразовать окружающий мир.*

*Все живые существа взаимодействуют с окружающей средой. Однако человек, в отличие от других живых организмов, не только приспосабливается к природным условиям, но и преобразует природу и ее процессы для удовлетворения своих потребностей и достижения своих целей.*

*Давайте подумаем, что в материальном плане необходимо человеку для жизни? Не так уж и много:-вода, еда, кров над головой, но человек разумное существо, человек — не только природное, но и общественное существо, живущее в особом мире — в обществе. Он рождается с набором биологических черт, присущих ему как биологическому виду. Человеком же разумным он становится под воздействием общества. Он обучается языку, воспринимает общественные нормы поведения, усваивает общественно значимые ценности, регулирующие общественные отношения, выполняет определенные общественные функции.*

*Человек ценен тем, что он знает и что он умеет. В процессе жизни мы с самого рождения накапливаем знания и развиваем определенные способности, чтобы потом применить всё это в жизни. Конечно, многое не пригодится, но не будет лишним. В последнее время, когда численность людей превысила 7 млрд., можно сказать: "человек человеку конкурент". Это естественный отбор в современном мире. Хорошо живет тот, кто лучше готов к жизни, больше знает и умеет, быстрее приспосабливается к новым условиям.*

*И так человек - это сложно организованное существо, объединяющее в себе физические и духовные составляющие. Так устроен человек, что ему недостаточно для комфортного существования только еды, пищи и крова над головой как только он все это имеет он задумывается о духовном насыщении. И с древних времен* ***человек проявляет интерес к своему физическому развитию, формируется физическая культура, посредством ее находятся новые способы заполнения свободного времени****.*

*Одним из видов духовного и физического насыщения, являлись Олимпийские игры древности.*

***Слайды олимпийских игр древности***

Ученик № 1: Олимпийские игры — древнейшие и наиболее популярные спортивные мероприятия в Древней Греции, которые по историческим источникам зародились в 776 году до н.э. Олимпиады возвеличивали человека,появился культ совершенства духа и тела, идеализация гармонично развитого человека – мыслителя и атлета. Олимпионику – победителю игр – соотечественники воздавали почести, каких удостаивались боги, в их честь создавались памятники при жизни, слагались хвалебные оды, устраивались пиры. Олимпийский герой въезжал в родной город на колеснице, одетый в пурпур, увенчанный лавровым венком.

В олимпийских состязаниях участвовали только свободнорожденные греки. Ни рабы, ни варвары (иноземцы) не имели на это права. Не участвовали в соревнованиях и женщины. Атлеты выступали на Играх как посланцы определенных государств, и победа в состязаниях любого из них воспринималась как успех государства или города, которые он представлял.

Игры первых 24 Олимпиад включали 6 видов соревнований и проводились в течение одного дня. Постепенно программа Олимпийских игр расширялась, к соревнованиям допускалась молодежь, в соревнованиях принимали участие и рабы и женщины, увеличилось количество видов соревнований и дни олимпиады доходили до месяца. В дни проведения олимпиад прекращались все воины. Сложилась определенная атрибутика проведения олимпийских игр (зажжения олимпийского огня, клятва спортсменов, награждение лавровым венком).

Ученик №2: Основные виды состязаний были по ***бегу*** (на одну стадию 192 метра – от этой дистанции произошло слово стадион, марафонский бег). ***Прыжки в длину*** с использованием отягощений массой, которые соревнующийся держал в руках во время прыжка; с использованием музыкального сопровождения (труба), что обязывало атлета показывать гармонию и ритмичность движений. ***Кулачный бой –*** перед боем атлеты наматывали на руки кожаные ленты, в последствие появились перчатки. В отличии от современного бокса бой продолжался неограниченное время. Атлеты дрались до тех пор, пока один из них не терял сознание или не признавал своего поражения, подняв один или два пальца. ***Соревнования на колесницах*** проводились на ипподроме. Разрешалось запрягать в колесницы лошадей (им отдавалось предпочтение), мулов и ослов. Главным победителем считался хозяин лошадей, которого награждали призом, а возница, если это был нанятый человек, получал шерстяную ленту для повязки вокруг головы.

**Олимпийские игры современности**

Ученик № 3: Начавшийся в 4 веке до н.э. общий упадок греческой культуры , сказывался и на Олимпийских Играх: они постепенно утрачивали былое значение и суть, превращаясь из спортивного состязания и значимого общественного события в сугубо развлекательное мероприятие, в котором участвовали преимущественно атлеты-профессионалы.

А в 394 н.э. Олимпийские игры были запрещены - как «пережиток язычества» - римским императором Феодосием I, насильственно насаждавшим христианство.

В 1894г. французский деятель Пьер Де Кубертен предложил возродить олимпийское движение. Был организован международный олимпийский комитет, которому дано право до сих пор решать в какой стране будут проходить следующие олимпийские игры и по каким видам спорта. Первые игры современности были проведены на родине древних олимпийских игр – в Греции 1896г. В первых олимпийских играх современности принимало участие 10 стран. Была взята за основу некоторая атрибутика и организация игр из древности. До сих пор олимпийский огонь зажигается с первыми лучами солнца в Греции и факел передается в ту страну где будут проходить олимпийские игры.

Флаг олимпийских игр белого цвета с 5 Олимпийскими кольцами (голубого, чёрного, красного (верхний ряд), жёлтого и зелёного (нижний ряд) цветов.), что символизирует чистоту помыслов отношений между народами 5 континентов на нашей планеты.

Современные олимпийские игры имеют и большое отличие от древних. Игры современности проводятся и по зимним и по летним видам спорта. В нашей стране в 1980 году в городе Москве проводились летние олимпийские игры, и в этом году 2014 в городе Сочи зимние олимпийские игры.

Страна, которая принимает олимпийские игр, показывает свой культурный уровень развития, проводится большой праздник открытия с культурной национальной программой. Устраивает фестивали, концерты и праздники для спортсменов и гостей олимпиады.

Поднятие флага Греции как страны – родоначальницы игр с исполнением её национального гимна

Спортсмены награждаются золотой, серебренной, бронзовой медалями в честь победителя звучит гимн с поднятием флага его страны.

С каждой олимпиадой увеличивается количество видов соревнований, утвержденных МОК. Человеческому физическому совершенству до сих пор нет конца. Ставятся олимпийские рекорды по многим видам спорта, хотя разница в рекордах составляет сотые и тысячные доли секунд. Чтобы добиться таких побед постоянно совершенствуется техника выполнения упражнений. Никакая Олимпиада не обходится без технических новинок – в экипировке, инвентаре и оборудовании.(Новые технологии в изготовлении спортивных костюмов, обуви, покрытие дорожек и трасс, измерительные приборы и стартовые установки и т д.) Не станут исключением и сочинские Игры.

Поставлен рекорд по числу новых видов. Добавлено в спортивную программу 12 видов соревнований. Разыгрывалось 98 комплектов медалей. Поставлены личные рекорды

***Фильм № 3 «Олимпийские рекорды Сочи»***

**Учитель: *Паралимпи́йские и́гры*** *(****параолимпи́йские игры****) — международные спортивные соревнования для людей с ограниченными возможностями. Традиционно проводятся после главных* [*Олимпийских игр*](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B)*, а начиная с* [*1988*](http://ru.wikipedia.org/wiki/1988)*— на тех же спортивных объектах; в* [*2001*](http://ru.wikipedia.org/wiki/2001) *эта практика закреплена соглашением между* [*МОК*](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82) *и* [*Международным паралимпийским комитетом (МПК)*](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82)*.* [*Летние Паралимпийские игры*](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) *проводятся с* [*1960*](http://ru.wikipedia.org/wiki/1960)*, а* [*зимние Паралимпийские игры*](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B)*— с* [*1976*](http://ru.wikipedia.org/wiki/1976)*.*

***Рассказать об истории параолимпийских игр и играх в Сочи(учащийся)***

**Ученик № 4: История параолимпийских игр**

Возникновение видов спорта, в которых могут участвовать инвалиды, связывают с именем английского нейрохирурга [Людвига Гуттмана](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%83%D1%82%D0%BC%D0%B0%D0%BD,_%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B3) (L. Guttman), который, преодолевая вековые стереотипы по отношению к людям с физическими недостатками, ввёл спорт в процесс реабилитации больных с повреждениями [спинного мозга](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B3). Он на практике доказал, что спорт для людей с физическими недостатками создаёт условия для успешной жизнедеятельности, восстанавливает [психическое равновесие](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D0%BA%D0%B0), позволяет вернуться к [полноценной жизни](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8) независимо от физических недостатков, укрепляет физическую силу, необходимую для того, чтобы управляться с инвалидной коляской.

В 1948 году врач Сток-Мандевилльского реабилитационного госпиталя, [Людвиг Гуттман](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B3_%D0%93%D1%83%D1%82%D1%82%D0%BC%D0%B0%D0%BD), собрал британских ветеранов, вернувшихся после Второй Мировой Войны с поражением спинного мозга, для участия в спортивных соревнованиях. Называемый «отцом спорта для людей с ограниченными физическими возможностями», Гуттман был решительным сторонником использования спорта для улучшения качества жизни инвалидов с поражением спинного мозга. Первые Игры, ставшие прототипом Паралимпийских игр, имели название Сток Мандевилльские игры колясочников — 1948 и по времени проведения совпадали с Олимпийскими играми в Лондоне. Гуттман имел далеко идущую цель — создание Олимпийских игр для спортсменов с ограниченными физическими возможностями. Британские [Сток-Мандевилльские игры](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BA-%D0%9C%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B&action=edit&redlink=1) проводились ежегодно, а в [1952 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/1952_%D0%B3%D0%BE%D0%B4), с приездом голландской команды спортсменов-колясочников для участия в соревнованиях, Игры получили статус международных и насчитывали 130 участников. IX Сток Мандевилльские игры, которые были открыты не только для ветеранов войны, состоялись в [1960 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/1960_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) в [Риме](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D0%BC). Они считаются первыми официальными Паралимпийскими играми. В Риме соревновались 400 спортсменов на колясках из 23 стран. С этого времени началось бурное развитие паралимпийского движения в мире.

В [1976 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/1976_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) в [Эрншёльдсвике](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%80%D0%BD%D1%88%D1%91%D0%BB%D1%8C%D0%B4%D1%81%D0%B2%D0%B8%D0%BA) ([Швеция](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B2%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%8F)) состоялись первые зимние Паралимпийские игры, в которых впервые приняли участие не только колясочники, но и спортсмены с другими категориями инвалидности. В том же [1976 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/1976_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) летние Паралимпийские игры в [Торонто](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%BE) вошли в историю, собрав 1600 участников из 40 стран, в числе которых были слепые и плоховидящие, [параплегики](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%87), а также спортсмены с ампутированными конечностями, со спинномозговыми травмами и другими видами физических нарушений.

Соревнования, целью которых изначально было лечение и реабилитация инвалидов, стали спортивным событием высшего уровня, в связи с чем возникла необходимость создания управляющего органа. В [1982 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/1982_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) был создан [Координационный совет международных спортивных организаций для инвалидов](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82_%D0%BC%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B9_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%B8%D0%BD%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%B2&action=edit&redlink=1) — ICC. Семь лет спустя был создан [Международный паралимпийский комитет](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82) — International Paralympic Committee (IPC) и координационный совет передал ему свои полномочия.

Другим поворотным событием в паралимпийском движении стали летние Паралимпийские игры — 1988, для проведения которых использовались те же объекты, на которых проходили олимпийские соревнования. Зимние Паралимпийские игры [1992 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1992_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) проходили в том же городе, и на тех же аренах, что и Олимпийские соревнования. В [2001 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/2001_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) Международный олимпийский комитет и Международный паралимпийский комитет подписали соглашение, по которому Паралимпийские игры должны проходить в тот же год, в той же стране и использовать те же объекты, что и Олимпийские игры. Это соглашение официально применяется, начиная с летних игр [2012 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/2012_%D0%B3%D0%BE%D0%B4).

**Учитель:**

***Давайте проведем соревнования на силу рук (амреслинг)***

***Определение физического состояния (пульс до, после 10 приседаний, после 1 мин. отдыха)***

***Определение координации движения***

***2 урок***

**Учитель:** *Многие виды спорта способны показать красоту человеческого тела.*

*Как вы видите свой идеал красоты человеческого тела?*

*У многих народов идеал красота физического тела разный, связанные с национальными культурными традициями.*

***Слайды красоты разных народов мира***

*Из исторических источников мы можем судить что люди пытались найти идеальные размеры тела человека.*

***Слайд витрувианского человека***

Ученик № 5: Леонардо Да Винчи создал рисунок «Витрувианский человек»

примерно в 1490-92 годах. На нём изображена фигура обнажённого мужчины в двух наложенных одна на другую позициях: с разведёнными в стороны руками и ногами, вписанная в окружность; с разведёнными руками и сведёнными вместе ногами, вписанная в квадрат. Рисунок и пояснения к нему иногда называют «каноническими пропорциями».

В соответствии с сопроводительными записями Леонардо, он был создан для определения пропорций (мужского) человеческого тела.

Леонардо написал следующие пояснения:

1. длина от кончика самого длинного до самого низкого основания из четырёх пальцев равна ладони
2. ступня составляет четыре ладони
3. локоть составляет шесть ладоней
4. **высота человека составляет четыре локтя (и соответственно 24 ладони)**
5. шаг равняется четырём ладоням
6. **размах человеческих рук равен его высоте**
7. расстояние от линии волос до подбородка составляет 1/10 его высоты
8. расстояние от макушки до подбородка составляет 1/8 его высоты
9. расстояние от макушки до сосков составляет 1/4 его высоты
10. максимум ширины плеч составляет 1/4 его высоты
11. расстояние от локтя до кончика руки составляет 1/4 его высоты
12. расстояние от локтя до подмышки составляет 1/8 его высоты
13. длина руки составляет 2/5 его высоты
14. расстояние от подбородка до носа составляет 1/3 длины его лица
15. расстояние от линии волос до бровей 1/3 длины его лица
16. **длина ушей 1/3 длины лица**
17. пупок является центром окружности

**Учитель:**

***измерение параметров тела учащимися (4,6,16)***

*идеал красоты человеческого тела в каждой эпохе был разный*

***слайды картин с 18 по 21 век***

**Учитель:**

*Можно заметить, что современный идеал мужского и женского тела – это накаченные упругие мышцы. Представителями такой красоты являются спортсмены занимающиеся бодибилдингом. Увеличить мышечную массу можно не только с помощью физических упражнений, но и употребляя анаболики. Про анаболики говорят, что это красота оплаченная здоровьем…*

***Ученик №6:*** Основное свойство этих препаратов — усиление процесса обмена и усвоения тех веществ, которые идут на построение тканей живого организма, с одновременным ослаблением реакций обмена, связанных с распадом сложных органических веществ. Благодаря этому свойству их называют «строительными» гормонами. Причем в первую очередь анаболики стимулируют белковый обмен.

Увеличение объема гормона тестостерона который лежит в основе все анаболиков ведет к нарушению гормонального фона и физической зависимости от данных препаратов. Любая зависимость медицинских препаратов это наркотик.

**Учитель:** *К сожалению с комфортностью жизни гиподинамии, неправильным питанием, люди сталкиваются с такой проблемой как ожирение. У кого есть проблемы с ожирением отмечают такое заболевание как булимия.*

**Ученик №7:**  БУЛИМИЯ нарушение пищевого поведения, характеризующееся в основном повторяющимися приступами обжорства, пищевыми "кутежами". Чтобы избежать ожирения, большинство больных булимией по окончании "кутежей" прибегает к тому или иному способу очищения, диет, приему лекарственных препаратов.

Повешенное внимание к собственному весу и недовольство им может вызвать психическое расстройство. Одним из таких заболеваний является анорексия.

Анорексия - это расстройство пищевого поведения и, что более важно, психическое расстройство, которое выражается в повышенном внимании к пище и собственному весу.

Многие виды спорта требуют определенного веса тела спортсмена (толкатель ядра- большую мышечную массу, борьба сумо – еще большую, гимнасты)

**Учитель:** *Каждый человек, который заботится о своем здоровье, знает свои антропометрические данные (рост, вес). Соотношение роста и веса позволяет человеку определить свои внешние показатели. Существует несколько таблиц определения типа телосложения.*

**Давайте определим свой индекс массы тела по формуле вес (кг): (рост(м))2**

**Таблицу вывести на экран**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Индекс массы тела** | **Классификация** | **Риск сопутствующих заболеваний** |
| **Менее 18.5** | **Дефицит массы тела** | **Низкий (повышен риск других заболеваний)** |
| **18.5 – 24.9** | **Нормальная масса тела** | **Обычный** |
| **25.0 – 29.9** | **Избыточная масса тела (предожирение)** | **Повышенный** |
| **30.0 – 34.9** | **Ожирение I степени** | **Высокий** |
| **35.0 – 39.9** | **Ожирение II степени** | **Очень высокий** |
| **40.0 и более** | **Ожирение III степени** | **Чрезвычайно высокий** |

**Учитель:** *Говоря о красоте сложения человеческого тела, нельзя не сказать об осанке. Осанка - привычное положение тела человека. При искривлении осанки быстро устает позвоночник, грудная клетка давит на внутренние органы, вследствие этого человек устает, не может длительно работать.*

*Осанку определяют положением стоя у стены, когда голова, лопатки и ягодицы прикасаются к стене. Должны быть небольшие изгибы в грудном и поясничном отделах.*

*Поэтому человек, который долго сидит за партой, компьютером должен периодически менять позу и выполнять физкультминутки.*

***Сделать физкультминутку на 5-6 упражнений***.

**Учитель:**

*Ценность человека не только в его внешней красоте, но и в здоровье.*

***Как вы понимаете что такое здоровье?***

*«Здоровье – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут.» Ж. Лабрюйер*

**Статистика здоровых детей в школе**

***Какие разрушающие факторы здоровья знаете?***

**Анкетирование по курению и алкоголю**

Одним из факторов являются вредные привычки.

**Фильм № 4 Вредные привычки**

***Что нужно сделать для того, чтобы воспитать в себе культуру здоровья и безопасности своей жизни? (высказывание учащихся и запись на доску)***

**Памятка**

1. Живи в согласии с окружающем миром, береги природу.
2. Стремись к ЗОЖ

Сигареты не «стреляй» лучше в баскетбол играй

1. Заботься о своем здоровье и укрепляй свое тело

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Водка, пиво и табак – для подростка злейший враг.

1. Занимайся физкультурой. Помни: «Движение – это жизнь»

Физкультуру прогулял 5 лет жизни потерял!

1. Питание – основной источник энергии
2. Соблюдай правила безопасного существования в окружающем мире

**Фильм «97 школа - за ЗОЖ»**

**Учитель:** *Сегодня мы попытались еще раз пробудить и мотивировать интерес к формированию культуры здоровья и безопасности для того, чтобы жить в гармонии с самим собой и окружающей средой.*

*Ведь сохранение и укрепление здоровья находятся в прямой зависимости от уровня общей культуры и культуры здоровья и безопасности.*

***Человек — сложнейшая и тончайшая система. чтобы наслаждаться и сохранять сокровища природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным.***

**Проект «Моя спортивная семья»**

**Внеклассное мероприятие**

**Класс: 5 «А»**

**Учитель физической культуры: Коноплева Н.В.**

**Задачи:**

1. Занятия физической культурой, как составляющая Здорового образа жизни всей семьи.
2. Способствовать доброжелательному отношению в семье.
3. Воспитание положительных черт характера: ответственность, чувство коллективизма, взаимовыручка, целеустремленность, сдержанность.
4. Развитие двигательных качеств.

**Актуальность:**

Существование социальной проблемы неполной семьи, а также возрастные проблемы взаимоотношения детей и родителей. Формирование и закрепление навыков здорового образа жизни.

**Цель:**

Сплочение семьи, формирование положительного отношения к школе и приобретение навыков ЗОЖ.

**Замысел:**

Показать родителям физические умения и навыки детей, создать условия для заинтересованности и принятие личного участия родителей в проекте.

**Формы реализации:**

Соревнование по «пионерболу»

**Ресурсы:**

Спортивный зал, волейбольные мячи, волейбольная сетка

**Результат:**

Проведение соревнований – награждение победителей и участников соревнований

**Календарный план:**

**Подготовительный этап** - за 3 дня до мероприятия

**Основной этап** - 17 января городской День открытых дверей в школах С-Пб

**Заключительный этап** - в течении 3 – х дней после мероприятия

**Подготовительный этап:**

Подготовка учащихся ( совершенствование техники и соблюдение правил

игры пионербол), приглашение родителей, оформление спортивного зала плакатами и рисунками, названием мероприятия: «Моя спортивная семья»,

« За Здоровый образ жизни», «Спорт поможет нам везде и в учебе, и в труде». Подготовка наградных грамот и подарков.

**Основной этап:**

***Организационная часть:***

Построение, приветствие, представление родителей,

сообщение задач мероприятия и краткий план хода мероприятия.

***Конструктивная или основная часть:***

1.Показательное выступление учащихся в общеразвивающих упражнениях с музыкальным сопровождением.

2. Игра «Пионербол» мальчики против девочек ( 1 партия до счета 25)

3. Игра «Пионербол» смешанные 2 команды учащиеся с родителями

(3 партии до счета 15)

***Заключительная часть:***

Построение, подведение итогов, награждение команд, и активных участников мероприятия.

Рефлексия.

Чаепитие.

**Заключительный этап:**

Оформление информационного листка на спортивный стенд школы с фотографиями и отзывами родителей и учащихся

**Спортивные соревнования**

**«Веселые старты»**

***«Мы дети твои РОССИЯ»***

**для 1-2 и 3-4 классов**

**1** **Построение классов**

**2** **Приветствие команд**

**3** *ВЕДУЩИЙ: Сегодня мы проводим спортивные «Веселые эстафеты», они покажут ребята вашу силу, ловкость и физическую подготовку.*

***«Мы дети твои РОССИЯ»***

**4 Выступление танцевальной группы** «Мы дети твои Россия»

*Недавно прошел праздник День Защитника Отечества.*

*И мы проведем соревнования для мальчиков.*

Героем можешь ты не быть,  
Но быть мужчиной ты обязан

И с детских лет в себе хранить

Любовь к отечеству с кем связан

Быть сильным, смелым ловким

Богатырем, солдатом стойким.

**5 Эстафеты для мальчиков:** В команде 10 человек 5 мальчиков из 1 класса и 5 мальчиков 2 класса

* **гладкий бег -** в руках игрушечный деревянный автомат, оббежать фишку и передать эстафету
* **«Ловкие»-**  сидя, скользят на летающей тарелке, проползти под 1 веревкой волчатника, коснуться рукой стены – обратно гладкий бегс передачей тарелки
* **«Спецназ»** Перед командой 2 мата и 2 барьера**.** Учащийся ползет по мату по - пластунски, перепрыгивает 2 барьера – обратно бегом

**«Силачи» -** перетягивание каната

**6**

На дворе стоит весна!  
После зимней стужи.  
Просыпается от сна,  
Вся природа. Даже лужи.

Праздник женщин настает

День весенний песнь поет!

**7Эстафеты для девочек:**

* **«Отдать ребенка в детский сад» -** В руках мяч. Добежать до фишки (В роли фишки учащийся), отдать мяч (ребенка) в руки, оббежать фишку, забрать мяч и вернуться обратно.
* **«Цветок» -** перед командой лежат лепестки цветка. Взять лепесток и положить его к маленькому обручу, делая по форме цветок.
* **«Помощницы»-** В руках ведро. С ведром добежать до кубиков, положить в ведро 1 кубик и передать ведро.

**8 Стихи о дружбе**

С дружбой не страшны ненастья,   
С дружбой – жизнь весной полна.   
Друг разделит боль и радость,   
Друг поддержит и спасёт.   
С другом – даже злая слабость   
В миг растает и уйдет.

**9 Смешанная эстафета в парах (10 мальчиков и 10 девочек)**

* 1 пара - приставной шаг
* 2 пара – с крестный шаг
* 3 пара - перебегают дорожку
* 4 пара - домик под домиком
* 5 пара - перебрасывают мяч из рук в руки
* 6 пара – в упоре лежа ногами вперед
* 7 пара - бегут в обруче
* 8 пара - движутся в упоре лежа на одних руках
* 9 пара - движутся прыжками в полном приседе, держась за руки
* 10 пара - скачут на лошадке (на швабре)

**10 Построение учащихся**

**11 Выступление спортсменок - акробаток**

**12 Подведение итогов соревнований.**

