# **ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

# **Государственное бюджетное профессиональное**

# **образовательное учреждение города Москвы**

# **«Политехнический колледж им. Н.Н. Годовикова»**

**(ГБПОУ ПК им. Н.Н. Годовикова)**

Методическая разработка открытого урока

**«Молодёжь выбирает спорт»**

Руководитель физического воспитания,

преподаватель перкой категории :

Голубева Н.Ю.

Москва 2014

**Цель:** закрепление у детей положительного отношения к здоровому образу жизни, бережного отношения к природе.

**Оформление:** вывеска с названием мероприятия «В здоровом теле – здоровый дух»; слоган “Вместе мы сильнее”; «Спорт в моей жизни и жизни моей семьи»; «Мы выбираем здоровье».

**Оборудование:** мультимедийная установка или интерактивная доска, переносной стенд с работами детей.

**Домашнее задание:** (за неделю до проведения мероприятия)

* художественное оформление слогана;
* создание творческого проекта «Папа, мама, я - спортивная семья»;
* рисунки, листовки, пропагандирующие здоровый образ жизни.

**Ход урока**

**Вступительное слово**

**Преподаватель:** Быть здоровым - естественное желание каждого человека. На первый взгляд может показаться, что здоровье человека - его личное дело, что этим бесценным даром, который дан ему природой, он может распоряжаться по своему усмотрению - беречь его или расточать. Но это не так. Здоровье - понятие не только биологическое, но и социальное. Хорошее здоровье - это радостное восприятие жизни, высокая трудоспособность. В нашей стране здоровье каждого человека рассматривается как общественное достояние, как важнейшее богатство среди всех общественных богатств.

Для сохранения и поддержания здоровья людей важное значение имеют условия труда, прожиточный минимум, образ жизни, состояние здравоохранения. Все эти условия жизни людей определяются социальным строем общества. В конечном итоге социальный строй определяет уровень рождаемости, заболеваемости, смертности, продолжительности жизни населения. Эти факторы в свою очередь оказывают положительное или отрицательное влияние на социально-экономический прогресс общества.

Прочно вошли в быт российской молодежи, физкультура и спорт. Большие задачи поставлены государством перед органами здравоохранения - лечить и побеждать болезни, повышать трудоспособность населения, бороться за продление человеческой жизни. Государство не жалеет средств для осуществления этих целей. Многие болезни, и среди них такие страшные инфекционные заболевания, как чума, оспа и другие, побеждены в нашей стране. Исчезли массовые заболевания, такие как паразитарные тифы, малярия, трахома. Отступает перед новым эффективным препаратом, созданным российскими учеными, коварный и страшный враг детства полиомиелит (детский паралич). Значительно снизились заболевания туберкулезом, скарлатиной, дифтерией и другими инфекционными болезнями.

Очень многое делается в нашей стране для охраны внешней среды. Это обеспечивает людям наилучшие условия труда и отдыха.

**Болезни надо предупреждать**

**Студент:** Болезни - бич человечества. Сколько сотен и тысяч жизней они уносят безвременно? У скольких людей отнимают радость созидательного труда?

Борьбу с болезнями ведет медицина - одна из самых гуманных наук. Она возникла на заре человеческой культуры и достигла больших успехов. Но далеко еще не все недуги побеждены ею. На протяжении многих веков главной и единственной задачей врачей было лечить больных. Но вот в медицине появилась новая точка зрения: надо не только лечить, но и предупреждать болезни. Выдающиеся русские врачи еще в прошлом веке считали, что будущее принадлежит **предупредительной (профилактической) медицине**.

В наше время в медицине это направление утвердилось, так как в нашей стране создаются все условия для того, чтобы люди были здоровыми и жили долго. Но забота о здоровье и предупреждении болезней - это дело не только врачей. Многое зависит и от нас самих, от того, какой образ жизни мы ведем, как выполняем, правила гигиены, что делаем, чтобы уберечь себя от болезней. Об этом мы и поговорим.

Есть два рода болезней. Одни происходят от заражения микробами и вирусами, проникающими в организм извне. Это инфекционные заболевания. А другие возникают большей частью от нарушения режима труда и отдыха, неправильного питания, от охлаждения, перегрева, плохого освещения, неправильной осанки, вредных привычек. Если человек крепок, закален, то его организм может активно сопротивляться и тем и другим болезням. У ослабленных же людей сопротивляемость снижена, и они часто болеют.

Итак, самое верное средство борьбы с любыми болезнями - **укрепление здоровья**. Как же его укрепить?

Для этого есть немало средств:

* физкультура и спорт;
* закаливание;
* соблюдение правил гигиены;
* хорошее питание.

Установлено, что дети, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше. Жизненная емкость легких - наибольший объем выдохнутого воздуха после наиболее глубокого вдоха. Рост юношей 16 лет, занимающихся спортом, в среднем 170,4 см, а у остальных он равен 163,6 см, вес соответственно-62,3 и 52,8 кг. Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно - сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Утренняя гимнастика, уроки физкультуры, занятия в спортивных секциях, подвижные игры и спортивные развлечения, туризм - все это укрепляет здоровье и предохраняет организм от заболеваний. Есть еще одна очень важная сторона физического воспитания - закаливание.

Специальными исследованиями доказано, что закаленные дети значительно реже болеют гриппом, ангиной, катарами верхних дыхательных путей, чем незакаленные. Воздушные и солнечные ванны и водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание) предохраняют организм от различных заболеваний, особенно простудных. Но прежде всего, нужно посоветоваться с врачом.

Здоровье человека в значительной мере зависит и от **питания**. Оно должно быть достаточным по количеству, полноценным по качеству и целесообразно распределяться в течение дня. Наиболее полезен для детей и  подростков школьного возраста четырехразовый режим питания: I завтрак - 25% суточного рациона, II завтрак -15% суточного рациона, обед - 40% суточного рациона, ужин -20% суточного рациона.

Самым сытным должен быть обед. Ужинать полезно не позднее, чем за 1,5 ч до сна. Есть рекомендуется всегда в одни и те же часы. Это вырабатывает у человека условный рефлекс, в определенное время у него появляется аппетит. А съеденная с аппетитом пища лучше усваивается. Беспорядочная же еда приводит к нарушению пищеварения и может вызвать желудочные болезни.

**Необходимо каждому**

**Студент:** Кому из молодых людей не хочется быть сильным, ловким, выносливым, иметь гармонично развитое тело и хорошую координацию движений? Хорошее физическое состояние - залог успешной учебы и плодотворной работы. Физически подготовленному человеку по плечу любая работа. Не спасует он и в бою, если потребуется встать на защиту Родины.

В нашей трудовой стране нужны миллионные армии физически крепких людей, людей воли, мужества, энергии, настойчивости. Им принадлежит будущее. Далеко не всем людям дарует эти качества природа. Однако их можно приобрести, если дружить с физической культурой и приобщиться к ней с детского возраста.

**Физическая культура** - составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Заниматься физкультурой - это значит систематически выполнять физические упражнения, соблюдать режим жизни и правила гигиены, закаливать организм, умело пользуясь солнцем, воздухом и водой. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Занятия физической культурой можно поставить на один уровень с изучением основных школьных предметов - русского языка и математики.

Хочется, чтобы все вы были здоровыми гражданами, чтобы наша молодежь была ловкой и выносливой. Государству необходим всесторонне развитый человек, чтобы он умел бегать, плавать, быстро и красиво ходить, чтобы у него все органы были в порядке,- словом, чтобы он был нормальным, здоровым человеком, готовым к труду и обороне, чтобы параллельно всем физическим качествам правильно развивались и умственные его качества.

Составная часть физкультуры - **спорт**. Заниматься спортом - это значит, путем упорных тренировок и постепенно возрастающих нагрузок добиваться высоких результатов в соревнованиях. Чтобы не причинить вреда организму, необходим регулярный врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Чрезмерное увлечение спортом и несоблюдение указаний учителя физкультуры и тренера могут вызвать переутомление, и тогда вместо пользы спортивные занятия принесут вред.

Каждому студенту, пожелавшему заниматься физической культурой и спортом, надо, прежде всего, регулярно посещать уроки физкультуры в школе. На уроках обучают гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям, там можно научиться играть в баскетбол, волейбол и в другие спортивные игры, ходить на лыжах, а если есть поблизости какой-либо водный бассейн, то и плавать.

Особенно большое значение физкультура и спорт приобретают сейчас, в век технической революции, когда бурными темпами в промышленность и сельское хозяйство внедряются механизация и автоматизация. Труд многих рабочих постепенно сводится к управлению машинами. Это снижает мышечную деятельность рабочих, а без нее многие органы человеческого тела работают на пониженном режиме и постепенно ослабевают. Такую мышечную нагрузку возмещают человеку занятия физической культурой и спортом. Ученые установили, занятия физкультурой и спортом оказывают благотворное влияние на производительность труда. У работников физического и умственного труда, занимающихся спортом, утомление наступает значительно позже, чем у не занимающихся людей. Труд с большим нервным напряжением, например труд летчиков, машинистов скоростных поездов, водителей автомобилей, требует специальной психофизической подготовки. Физкультура здесь большой помощник. Спорт и физкультура воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества.

**Туризм**

**Студент:** Видов спорта много, но мне бы хотелось рассказать о туризме. Людям всегда была свойственна, как писал А. С. Пушкин:

Охота к перемене мест,   
Весьма мучительное свойство,   
Немногих добровольный крест.

Современность, однако, требует внести существенную поправку - заменить слово «немногих» на «миллионов». В настоящее время множество людей стремится увидеть новые для себя края и познакомиться со своеобразием жизни различных народов, прикоснуться к реальным свидетельствам былого и заглянуть в будущее.

Одних туристов влечет экзотика, других - памятники исторических событий и древней культуры, третьих - места, связанные с жизнью выдающихся людей, а четвертых - романтика походов по необжитым местам. К последним относятся спелеологи, влюбленные в сказочную красоту подземных пещер и гротов. А кто хоть раз побывал в горах вблизи ледников и кому не чуждо чувство красоты, тот навсегда становится «кавказским пленником».

Студенты же увлечены походами «следопытного поиска», помогающими восстановить историю партизанского подполья или славных ратных подвигов героев Великой Отечественной войны. По характеру своей организации путешествия разделяются на две категории: плановые и самодеятельные. Плановые путешествия организуют Центральный, республиканские, областные и городские советы по туризму и экскурсиям, бюро молодежного туризма, а также детские экскурсионно-туристские станции (ДЭТС), имеющие республиканские и областные отделения.

В этих организациях приобретаются путевки, и в группах под руководством штатных инструкторов совершаются путешествия по тому или другому широко известному маршруту на различных видах транспорта и пешком. При этом туристские организации обеспечивают путешественников ночлегом, питанием, транспортом, экскурсоводами и проводниками. На каждый самодеятельный поход за пределы своей области несовершеннолетние туристы должны получить разрешение городской (областной) детской экскурсионно-туристской станции (ДЭТС), а взрослые утверждают свой поход в маршрутно-квалификационной комиссии городского совета по туризму.

Походы расширяют кругозор, духовно обогащают туриста, и становятся «университетами жизни». Каждый поход, пусть даже самый ближний, должен проходить под флагом любознательности. Которая зовет туриста в путь, открытая красота земли. И вообще неинтересных мест на земле нет. Надо уметь видеть, наблюдать, любить свой мир, свою Землю, любить и беречь хрупкость и красоту этого мира. И начинать надо с небольшого.

Пока влечет тебя воды подземной бег,   
Сияние вершин, дыханье горных рек,   
Пьянят тебя цветы, звезда и первый снег –   
Ты добрый, беспокойный человек.   
Тебя не остановят высота и темнота,   
Таится в неизведанном святая красота.   
И держится, по прежнему,   
Земля на трех китах –   
Упорство, вера и мечта

**Завершающий этап**

**Анкета**

1. Ваше отношение к спорту.
2. Как часто вы прогуливаете уроки физической культуры.
3. Каким видом спорта вы увлекаетесь.
4. Что вы знаете о значении занятиями физкультуры в жизни человека.
5. Каково ваше мнение, актуален ли вопрос «Я выбираю спорт как альтернативу здорового образа жизни».