

Конспект урока ОБЖ и истории в 8 классе

Тема: «Красота, здоровье, движение»

### **Ход урока**

УИ. Добрый день!

УОБЖ. Здравствуйте!

УИ. Мы ежедневно множество раз произносим эти слова. А что они значат?

*Ученики отвечают*

УИ. Сегодня на нашем уроке присутствуют гости. В том числе и юный любознательный историк. Он приготовил для вас сообщение.

### **Сообщение юного историка**

Древние греки оценивали человеческое тело по параметрам, близким к современным. Они считали красоту высшим проявлением щедрости богов – красивый человек, как мужчина, так и женщина, пользовались не меньшей популярностью и почтением, чем знаменитый полководец или государственный деятель. Самые красивые люди составляли особую прослойку в обществе, были многоуважаемыми и почтенными вдохновителями поэтов и творческих людей. Им посвящали стихи, песни, скульпторы ваяли с них статуи. *(слайд 2)*

Понятие красоты у мужчин было четко определено. Уважалось спортивное, подтянутое тело, ведь греки были большими приверженцами здорового образа жизни. *(слайд 3)*

Наряду с обязательным обучением грамоте и музыке греки уделяли большое внимание физическому воспитанию, закаливанию и личной гигиене. *(Слайд 4)* Наличие хорошего здоровья являлось основным критерием для обеспечения интеллектуального развития подрастающего поколения. Так, юноши, физически плохо развитые, не имели права на высшее образование. В Древней Греции культ тела возводился в рамки государственных законов, имелась строгая система физического воспитания.

Спорт играл огромную роль в жизни древних греков. Дети занимались гимнастикой под руководством учителя. Занятия гимнастикой дополнялись палестрикой. Так называлась особая категория физических упражнений, объединяющая в себе военно-прикладные виды спорта и различные виды единоборств. *(слайд 5)*

УИ. Ребята, как вы думаете, какая тема урока у нашего урока?

*Ученики отвечают*

*Слайд 6*

УОБЖ. Итак, тема сегодняшнего урока «Красота, здоровье, движение». *(Запись в тетрадь)*

«В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа и мысли».

Так утверждал А.П.Чехов.

А что такое, по-вашему, красота?

*Ученики отвечают*

*Слайд 7 (Запись в тетрадь определения термина «красота»)*

- Естественно ли желание человека быть красивым?

УИ. Как вы считаете, только ли желание быть красивым было в основе занятием физкультурой у древних греков?

*Ответы учеников*

УОБЖ. Действительно, главная цель занятия физкультурой и спортом – это здоровье.

*Слайд 8.*

УИ. В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) написано: «Здоровье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (*запись в тетрадь*)

**Функции здоровья** — внешнее проявление свойств организма в системе природы и системе общества. Ученые обычно выделяют четыре основные функции здоровья:

—биологическую, которая проявляется в способности производить на свет полноценное потомство;

—физиологическую, проявляющуюся в нормальном функционировании организма;

—психофизиологическую, проявляющуюся в нормальной работе организма как системы в природной и общественной среде;

—социальную, которая проявляется в способности человека выполнять свои обязанности перед обществом, включиться в общественную жизнь, т.е. социально быть адаптированным.

УОБЖ. Здоровье - самая большая ценность, которая дана человеку. Но человек не может быть совершенно здоровым, не ведя здорового образа жизни, т.е. образ жизни, способствующий сохранению и развитию здоровья отдельного человека и общества в целом. Факторы сохранения здоровья - это компоненты здорового образа жизни, как основа долголетия. Факторы риска - это факторы, способствующие возникновению заболеваний.

Здоровый образ жизни зависит от того: соблюдает ли человек факторы сохранения здоровья, исключает ли человек из своей жизни факторы риска и обладает ли человек:

*Слайд 9*

1. Нравственным здоровьем - характеризующим духовность человека - систему ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

2. Физическим здоровьем - уровень развития функциональных возможностей органов и систем организма.

3. Психическим здоровьем - состояние психики человека, его сознание, мышление, эмоции и воля.

4. Социальное здоровье – доброжелательные отношения людей, хорошие бытовые условия.

УИ. Что необходимо, чтобы сохранить здоровье человека?

*Слайд 10*

Факторы образа жизни.

- позитивный эмоциональный настрой, душевное равновесие;
- полноценный сон;
- регулярные физические нагрузки;
- употребление качественной воды не менее 2 литров в сутки;
- правильное питание;
- соблюдение гигиены,

- отказ от вредных привычек.

Расставьте перечисленные факторы образа жизни по значимости для вас.

*Слайд 11 Ученики выполняют задание. Затем краткое обсуждение.*

УИ. Каждый из вас сделал свой выбор.

*Слайд 12*

Но каким бы образом не расставлялись приоритеты, об одной составной части здорового образа жизни мнения единогласны — это движение. Движение — это жизнь, один из основных «китов здоровья». Это нерушимая основа, доказательства эффективности которой неисчислимы.

УОБЖ. Исследования показывают, что движение для здоровья и регулярные физические упражнения помогают не только улучшить кровообращение, гибкость суставов, мышечный тонус и силу, контролировать вес, но также и повысить настроение, уменьшить беспокойство, стресс и симптомы депрессии.

Но, очень важно помнить и о принципах движения. *Слайд 13*

- *Сознательность и активность.* Если вы решили стать здоровым, сильным и красивым человеком, вы должны хорошо осознавать необходимость движения.
- *Систематичность и последовательность.* Необходима определенная система в последовательности выполнения физических упражнений. Это позволит не только осознанно планировать нагрузку, но и следить за ее эффективностью.
- *Постепенное увеличение нагрузки.* При соблюдении режима физических тренировок развивается адаптация организма к одной и той же нагрузке, и тогда нарастания эффекта не происходит.
- *Принцип индивидуализации* предполагает, что организация и содержание физической тренировки должны соответствовать генетически предопределенным особенностям человека: его телосложению и нервной системе.
- *Комплексность* воздействия вытекает из специфики влияния физических упражнений на различные системы организма.
- *Обратимость эффекта тренировок* проявляется в том, что по мере снижения или прекращения нагрузок (через 3-8 месяцев) их положительное действие постепенно уменьшается или полностью исчезает.

УИ. Проблема здорового образа жизни имеет древние корни, связанные с рассмотрением таких вопросов, как отношение человека к бытию, смыслу жизни, соотношению духовного и телесного, наслаждение, разумное и неразумное, рациональное и иррациональное, связь с миром и окружающей средой, стремление к самосохранению счастью.

Давайте вспомним, как же жители Руси с древности относились к своему здоровью, какие эталоны красоты у них были.

### ***Сообщение юного историка***

Здоровье в русской культуре – это качественная характеристика бытия человека как единицы рода, что и выражено в растительной метафоре.

*Слайд 14*

В древние времена слово «здоровье» произносились иначе – съдоровь – и значило «крепкий, как дерево». Известные с древних времен русские приветствия «Здорово!» и «Здравствуй!» образовались из пожелания быть крепким, как лесное дерево.

### Слайд 15

Образ русского человека издавна олицетворял силу, здоровье, нравственную чистоту. Великая сила выросла из потребности защищать свою Родину, необходимости много работать.

### Слайд 16

«Народ этот (росы) могучий, и телосложение у них крепкое...» - писали соседи – византийцы. Древняя Русь с давних пор была знаменита своими богатырями.

### Слайд 17

Сила и ловкость развивалась в детских подвижных играх со сверстниками, меткость – охотой, выносливость - во время многочисленных празднеств. Так во время масленицы обычной была такая «потешная» игра как «стенка на стенку», где каждый подросток мог научиться основам кулачного боя.

### слайд 18

На Руси была популярна так называемая славяно-горицкая борьба. Этаким синоним восточных единоборств, где также различались тотемы, посвященные различным зверям. Самым распространенным был тотем медведя

### Слайд 19

В славяно - горицкой борьбе существовала своя философия «очищения души и тела» - что-то вроде «в здоровом теле – здоровый дух».

Наши предки знали, что здоровье связано с чистотой. Первые упоминания о бане мы находим в Уставе великого князя Владимира. Баня считалась хранительницей «живой», очищающей воды и здоровья, поскольку она как бы усиливала и направляла жизненную энергию человека в нужное русло. «Банька парит – здоровье дарит»

### Слайд 20

Главным же представлением о красоте в допетровской Руси было простое понятие о физическом цветущем здоровье. А уже в 19 веке великий русский поэт

А.Н.Некрасов написал: *Слайд 21*

Есть женщины в русских селеньях

С спокойною важностью лиц,

С красивою силой в движеньях,

С походкой, со взглядом цариц.

Их разве слепой не заметит,

А зрячий о них говорит:

«Пройдёт, словно солнце осветит,

Посмотрит, рублём одарит».

УИ. Скажите, пожалуйста, что общего было в отношении к здоровью у древних греков и наших предков?

*Ответы учеников*

У И. Итак, мы можем сделать вывод, что как в Древней Греции так и на Руси люди большое внимание уделяли своему здоровью, личной гигиене. И красота ассоциировалась, прежде всего, со здоровьем. Не приветствовалась полнота, но и излишняя худоба считалась признаком слабого здоровья.

### Слайд 21

УОБЖ. Физическая активность человека формирует его двигательные качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость. Однако, многие современные школьники ведут малоподвижный образ жизни. Это связано, прежде всего, с нерациональным использованием времени, когда человек отдает предпочтение компьютерным играм, а не подвижным играм на свежем воздухе и занятиям спортом.

*Слайд 22*

Недостаток двигательной активности называется гиподинамией. Она отрицательно сказывается на состоянии здоровья подростка, на его физическом развитии, приводит к быстрой утомляемости, снижению работоспособности, ухудшению настроения.

УИ. А теперь похлопаем в ладоши. Громче, громче, громче!!! У вас улучшилось настроение? А как вы думаете почему?

*Ответы учеников.*

УОБЖ. Дело в том, ребята, что на ладонях у нас огромное количество биологически активных точек, которые “массажируют” через аплодисменты наши внутренние органы и улучшают настроение. Вот почему после посещения театров, концертов всегда отличное настроение. А массаж в целом является средством, улучшающим внешний вид, состояние кожи и мышц, а также дополнительным методом восстановления работоспособности при утомлении.

Закрепление.

Назовите определение здоровья по уставу Всемирной организации здравоохранения  
Назовите основные функции здоровья.

.Какие составляющие включает в себя здоровье?

Итог урока

УИ. Практика показывает, что у многих людей, в особенности у молодежи, размылось, утратило ценность и цельность представления о здоровье. В сознании же многих людей оно накрепко связано именно с лечением. Но ведь лечить можно бесконечно, здоровья это не прибавит!

УОБЖ. Между тем здоровье человека, в первую очередь, зависит, прежде всего, от условий и образа жизни. Необходимо выработать в себе привычку проявлять элементарную заботу о сохранении здоровья, об укреплении и создании его резервов.

УИ. По показателям здоровья население современной России занимает 127 – е место в мире, уступая не только европейским странам, но и государствам Латинской Америки. Однако, по заключению специалистов общественной организации «Марч оф даймс» («Марш медиков»), Россия остается одной из лучших стран в мире по генетическому здоровью нации. Предки оставили нам в наследство здоровье на генном уровне. И наша с вами задача сохранить свое здоровье, а значит сохранить будущее нашей страны.