

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.