

Конспект классного часа на тему «Движение это жизнь»

Цель:

- формирование представления о здоровом образе жизни и необходимости его вести на протяжении всей жизни;
- способствовать формированию представления об ответственности за свое здоровье и здоровье следующих поколений;

Ход мероприятия:

1. Введение в проблему. Актуальность.

Добрый день ребята! Сегодня мы проводим классный час, который посвящаем одной из важных тем наших дней – здоровой образ жизни. Тема очень актуальная и широкая. О ней можно говорить долго. Поэтому мы, сегодня остановимся на одном из элементов ЗОЖ, от которого зависит наше здоровье - движении.

Еще до нашей эры много столетий назад Гиппократ писал: "Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную радость жизни". Действительно ли это так? На самом деле так велика роль движения в жизни человека? Ответ на эти вопросы мы будем с вами сегодня искать.

Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок – здоровье. На здоровье человека, как показали современные исследования, влияют многие факторы:

Образ жизни – 50 %

Окружающая среда – 20%

Наследственность – 20%

Уровень развития медицины – 10%

Сохранение и укрепление здоровья людей на половину определяется независимыми от человека причинами: экология, наследственность, здравоохранение. Остальные 50% состояния здоровья напрямую зависят от образа жизни человека. Много, значит, зависит от того, какой образ жизни мы ведем.

Что входит в понятие «здоровый образ жизни»?

Здоровый образ жизни предполагает отказ от вредных привычек, соблюдение правил гигиены, соблюдение правил дорожного движения и техники безопасности, правильное питание. Занятия спортом. Значит, хорошее самочувствие зависит не только от докторов, но и от разумного отношения к собственному здоровью, от такого образа жизни, который ведет человек.

Движение – это жизнь. Кому принадлежит эта фраза, уже трудно припомнить. Но в справедливости этого высказывания никто не сомневается.

Исследования утверждают, что в наше время физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз по сравнению с предыдущими столетиями.

Много веков назад человеку приходилось активно двигаться, чтобы добыть пищу, построить жилище, изготовить одежду и т.д. Представим себе крестьянина прошлых столетий: имея небольшой надел земли ему приходилось с минимумом инвентаря обрабатывать его, кормить большое

количество детей. Многие к тому же отработывали барщину. Всю эту огромную нагрузку люди несли на себе изо дня в день всю жизнь. Конечно, физическое перенапряжение не может добавить здоровья, но и недостаток физической активности, присущий современному человеку, вреден для организма. Как это, возможно, спросите вы, при современном сумасшедшем ритме жизни, испытывать малоподвижность?

В общем, современный человек двигается немало. Какие-то движения совершаются постоянно: утром встает с кровати, способен нагнуться над раковиной, поднять ногу, чтобы войти в автобус, писать ручкой, а это, что ни говори, тоже движение.. Более того, многие способны в течение нескольких часов писать, читать, нажимать на клавиши, наклоняться и выпрямляться, и т.д.

Все эти движения полезны и нужны. Беда в том, что они однообразны. И человек выполняет одни и те же манипуляции на протяжении многих-многих лет. В то время какие-то движения он не делает никогда.

Сейчас много за нас делают машины. Мы охотно пользуемся лифтом, городским транспортом, любим, отдыхать сидя. Умственный труд вытесняет постепенно физический. Малоподвижность становится отличительной чертой жизни современного человека уже с детского возраста.

Снижение двигательной активности наблюдается во всех возрастах. Дефицит движений прогрессирует по мере перехода из класса в класс: в возрасте 6-8 лет малоподвижность у 50% школьников, в возрасте 9-12 лет 60%, и у 80% детей старшего школьного возраста.

Современная жизнь школьника – занятия в школе, приготовление уроков, чтение, компьютер, телевизор – предполагает малоподвижный образ жизни. Около 19 часов в сутки - 85% дневного времени (включая сон) подросток находится в полной или относительной неподвижности (в год – 972 часа!). От некоторых действий мы не можем отказаться. Это жизнь!

Лишь 4-5 часов у него остается на прогулки, спорт, подвижные игры. А по норме – на двигательную активность должно приходиться около 8 часов!

Проблемы, связанные с сидячим образом жизни:

Недостаток движения сказывается на общем состоянии организма: часто меняется давление, слабость, головные боли, кости становятся хрупкими, человек быстро утомляется, недомогание, настроение резко падает. Одно из неблагоприятных проявлений – избыточный вес. Часто болеют, снижается работоспособность.

Это лишь самая малая толика проблем. Могут привести к серьезным нарушениям в функционировании сердечно-сосудистой, пищеварительной, дыхательной, нервной, опорно-двигательной систем.

Как же ликвидировать дефицит движений?

Меры предупреждения развития этих проблем:

- 1) Работа в группах. **Задание:** за 4-5 минуты предложить способы, пути увеличения двигательной активности школьников. Результат зафиксировать на листе бумаги. Представить результат остальным группам.

Вот несколько конкретных рекомендаций: зарядка, занятие в спортивных секциях, бег, активные выходные с семьей, регулярное посещение уроков физкультуры, отказ от транспорта (по возможности), отказ от лифта, прогулки на свежем воздухе, активные игры, езда на велосипеде, лыжи, занятие танцами, чередование умственной и физической деятельности (делать перерывы в сидячей работе), катание на роликах, плавание.

Выходных и праздничных дней более ста в году. Очень хорошо, если в один из этих дней вы отправитесь в поход.

Древние греки говорили: «Если хочешь быть красивым — бегай, если хочешь быть здоровым — бегай, если хочешь быть сильным — бегай».

Наибольший эффект от занятия в том случае, если занятия приносят ему радость и удовлетворение. Большую роль в создании благоприятной эмоциональной атмосферы могут сыграть дополнительные факторы: хорошая музыка, проведение занятий в парке, в лесу.

Задание: каждый подумает и определит для себя, исходя из желаний и возможностей, что какие из предложенных мер вы готовы внести в свою практику. Озвучить (2-3 человека)

Не стоит забывать банальную фразу "движение - это жизнь" и ежедневно максимально двигаться во благо своего здоровья! ***Спорт должен стать неотъемлемой частью жизни, только тогда его польза станет очевидна.*** То, какие мы сейчас есть — это результат наших привычек. И только поменяв их, мы изменим себя. Любите свое тело, двигайтесь и вы получите щедрое вознаграждение

Примерами умеренной физической активности можно рассматривать:

- ходьба быстрым шагом 3 км за 30 минут;
- медленная ходьба (прогулочная) не менее часа в день;
- езда на велосипеде 8 км за 30 минут;
- танцы в быстром темпе 30 минут;
- игра в баскетбол, волейбол, др. подвижные игры 30-45 минут.

Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную позу, сидя за партой или учебным столом, перед компьютером. В это время отдельная группа мышц находится в состоянии тонуса продолжительное время. Чувство боли. Регулярное положение сидя в сгорбленном состоянии ведет к нарушению дыхания и опорно-двигательного аппарата (спина и шея). Появляется заболевание хондроз, имеющее серьезные последствия. К 20 годам у каждого 3 человека появляются симптомы этого заболевания.

Как уберечь себя от этого недуга. Помимо укрепления мышц спины, необходимо взять за правило через 40-50 минут работы в сидячем положении делать простые упражнения. Одно из них я вам готова показать. (показ упражнений).

Регулярные физические нагрузки и физкультура важны для здорового образа жизни. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку. В детском возрасте физические упражнения способствуют развитию речи, в школе и ВУЗе — умственной работоспособности и психической активности. Мышечная активность влияет на характер человека. Дело в том, что при мышечной активности сокращается выброс адреналина и гормонов, способствующих возникновению стрессов.

Здоровый образ жизни – это требование времени. Девиз в некоторых странах: Быть здоровым стало модно.

Не случайно во многих странах мира проводятся мероприятия по сохранению и укреплению здоровья людей. Опыт стран:

Япония — это страна, которая славится своей многовековой культурой, использованием высоких технологий, искусством сохранения здоровья и продления жизни. Продолжительность жизни в Японии — самая высокая в мире. И это — не смотря на природные катаклизмы, высокую плотность

проживания, сброшенные в конце второй мировой войны атомные бомбы на японские города Херасиму и Нагасаки! Средняя продолжительность жизни у мужчин в Японии – 79 лет, у женщин – 86 лет. При этом ежегодно 20 000 японцев отмечают 100-летний юбилей.

Японские специалисты, например, гарантируют оптимальный уровень здоровья при условии, если человек делает 10 000 шагов в день. Это примерно 7,5— 8 км. Наши специалисты называют более высокую цифру — до 10 км.

Во многих цивилизованных странах мира проводят День спорта. Впервые этот день был введен в Токио, в 1966г. В этот день проводят обычно соревнования, в школах принимают экзамены по спорту. Местные органы власти организуют День Спорта так, чтобы в этот день в соревнованиях принимали участие все желающие. К этому дню специально разрабатывается программа по массовому вовлечению населения. Очень любят проводить соревнования "Спортивная семья". При проведении Дня Спорта достигается цель- показывается необходимость ежедневной двигательной активности населения, новые знания в области гигиены и правильного питания. В итоге, после проведения Дня Спорта- повышается интерес к физической культуре и спорту и у детей, и у их родителей, и кроме того наблюдается положительное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Швеция. Мужчины — 77 лет, женщины — 82 года. Пропаганда активного отдыха. Доказательство: лыжники живут на 4 года больше остального населения страны.

У шведов променады — это святое. Вообще они предпочитают гулять, ходить, двигаться, быть активными вплоть до самых преклонных лет. Можно увидеть старичка, который идет в час по чайной ложке, но зато сам. В феврале во всех шведских школах проходит неделя „спортивных каникул“ — специально для того, чтобы родители с детьми катались на лыжах, так принято. Я уже не говорю про велосипед — он здесь повсеместно, двухколесный друг есть почти у каждого, кроме того, можно арендовать велосипед, повсюду велодорожки. Шведский рецепт здоровья — это постоянная активность,

Китай. Большинству населения страны не по карману медицинская помощь. Только 25% городского населения и 10% сельского способна оплатить медицинские услуги: такая статистика прозвучала в одном из докладов Министерства здравоохранения Китая. При таком раскладе заботиться о состоянии здоровья может позволить себе только состоятельный человек. Почему же китайцы не вымирают? Во многом — благодаря национальным традициям.

Активны все: не только работающие люди, но и пожилые люди. Каждое утро в парках собирается несколько десятков старичков для занятий тай-цзы. В течение дня в парках для них ежедневно организуются мероприятия, старики включены в жизнь общества.

Умение быстро расслабляться. Замечено: спать где угодно и в самой неожиданной позе могут только дети, животные и китайцы. Жители Поднебесной не брезгают 10-минутным перерывом для того, чтобы подремать и набраться сил.

Вывод: Здоровье человека — это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

Андрей Стеганцев. Движение

Движенье - это жизнь, а жизнь - движенье.

Теченье вод, планет и звезд круженье.

И шум ветров, и отблески костров,

И тетивы упругой натяженье.

Движенье - это жизнь, а жизнь - движенье.

Извечное земли преображение.
Цветов и трав веселый буйный нрав,
Древесных соков вешнее брожение.

Движение - это жизнь, а жизнь - движение.
Скольжение мысли, воли напряжение.
Огонь любви, бушующий в крови,
И истине бесстрастное служение.

Движение - это жизнь, а жизнь - движение.
Неистовое вечное сражение.
Борьба с судьбой, борьба с самим собой!
Триумф победы, горечь поражения.

Движение - это жизнь, а жизнь - движение.
И как награда - сути постижение.
Иду.
Бегу.
Лечу.
Стремлюсь.
Борюсь!
Порой ползу, порой на крыльях мчусь.
И ни победа, и ни поражение
Не остановят моего движения.

Привычка сохранять здоровье – это залог нормальной жизни для человека. А сформироваться эта привычка сможет только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу: физической культурой, спортом, закаляться, правильно питаться и хорошо отдыхать. Так давайте же задумаемся! О себе! О будущих поколениях! О нашем будущем! Будьте здоровы! И до новых встреч!