

## КЛАССНЫЙ ЧАС «МОЙ ВЫБОР - ЗДОРОВЬЕ!»



## **Цели классного часа:**

Воспитание внимательного отношения к своему здоровью;  
Повышение мотивации на здоровый образ жизни;  
Развитие физических способностей.

## **Ход классного часа.**

### **I. Вступление**

«Здоровому человеку нужно всё, а больному – одно - здоровье»,- и с этим трудно не согласиться. Здоровье можно с уверенностью назвать фундаментом жизни человека. А что лежит в основе этого фундамента? Сегодня мы вместе будем отвечать на вопрос «Что значит быть здоровым человеком?»

В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и от жадности, но, иногда, и от неразумности. Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье может почти с любой точки его упадка. К сожалению, здоровье, как важная цель, встаёт перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью. Однако слабого человека даже смерть не может надолго напугать.

Говорят, что здоровье – счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью так легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и работе. Помогает, но не определяет. Правда, болезнь, она уж точно – несчастье, особенно, если тяжёлая.

### **II. Основные элементы здорового образа жизни.**

Мы много знаем о здоровье, о здоровом образе жизни. Сейчас мы попытаемся ответить на некоторые вопросы, которые помогут нам сделать некоторые выводы, из чего складывается здоровый образ жизни.

#### **1. Что значит «гармоничный человек» в вашем понимании. И важно ли быть таким?**

Антон Павлович Чехов сказал: «В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли». Это высказывание, наверное, и определяет, что понимают под гармоничной личностью. Гармоничный человек - это человек, который прекрасно развит физически, имеет широкий кругозор, а также нравственные принципы.

#### **2. Помогают ли занятия спортом познать самого себя?**

Спорт – это творчество, требующее разносторонней подготовки. Спортсмену нужна не только сила, выносливость, но и аналитический ум.

### **III. Можно ли поставить знак равенства между понятиями спорт и здоровье?**

Когда говорят о спорте, всегда в нашем сознании где-то рядом вертятся такие слова как: здоровье, закаливание, здоровый образ жизни. Действительно, когда мы занимаемся спортом для души, для здоровья, для себя, не ради побед и наград, то спорт способствует сохранению здоровья. Достижения современных спортсменов чрезвычайно высоки. И, чтобы добиться успеха, приходится отдавать спорту все мысли, силы и даже здоровье. Кроме того, для серьёзных занятий необходимы и недюжинные физические данные, способности, и определённый склад характера. Вместе с тем не секрет, что чрезмерные физические нагрузки в профессиональном спорте нередко приводят к весьма нежелательным последствиям. Физкультура же приносит отличное самочувствие, прекрасное настроение, уверенность в себе, без чего в нынешнее время нельзя быть хорошим профессионалом, сделать успешную карьеру. Но просим обратить ваше внимание ещё и на то, что, несмотря на травмоопасность некоторых видов спорта, наши спортсмены после перенесённых травм мечтают об одном: вернуться в спорт. Значит, есть что-то чарующее, завораживающее, что не отпускает человека, когда он вкусил радость победы. Недаром говорят многие чемпионы, что даже не могут описать то чувство гордости, волнения, счастья, которые они испытывают, когда спортсмен стоит на пьедестале, а в это время звучит гимн нашей страны.

#### **IV. Римский врач Цельс делил лечение на три способа: травмами, хирургическим путём и образом жизни. Как вы думаете, какой способ считается самым разумным?**

Учёные, рассматривая все факторы, влияющие на здоровье, установили, что здоровье человека зависит от следующих факторов:

от внешней среды – на 20-25%

от генетической предрасположенности – на 15-20 %

от здравоохранения – на 8-10%

от образа жизни – на 50-55%.

Вредные условия жизни, окружающей среды можно компенсировать или исключить правильным образом жизни. Люди, в большей своей массе ведут неправильный образ жизни. Самое главное для здоровья – это двигательная активность, подвижность. По данным учёных даже дети школьного возраста получают лишь 60% нормы движения при наличии уроков физкультуры. А взрослые – и того меньше. Многие взрослые ведут малоподвижный образ жизни, не занимаются зарядкой. Даже когда нам предоставляется возможность проявить свою двигательную активность, мы в силу своих привычек не пользуемся предоставленной возможностью.

Например, утром, когда спешим на работу или на учебу, стараемся влезть в переполненный транспорт, заказать такси или уехать с кем-то вместо того, чтобы выйти из дому на 40 минут пораньше и потратить это время на быструю ходьбу до работы или учебы, т.е. на оздоровление. Вы укрепите свои мышцы и научитесь правильно дышать. Мы привыкли к различным импортным продуктам и полуфабрикатам, в которых после переработки не

осталось никаких биологически активных веществ. Вспомните рецепты своих мам и бабушек, они гораздо вкуснее и полезнее. Поэтому считается, что для здоровья самое главное – это правильный образ жизни.

### 3. Физическая активность.

Чтобы доброе утро было не только добрым, но и здоровым нужно делать утреннюю зарядку. А с народной мудростью о том, как начнется утро, таким будет и весь день, то и спорить не стоит. Не многие из нас привыкли заниматься после сна, но давайте разберемся, что может нам дать утренняя физическая активность.



#### Что нам даст утренняя зарядка?

Несколько эффективных упражнений утром не займут много времени, но принесут массу пользы. Выработывайте у себя полезную привычку и, несомненно, получите:

- **Прилив бодрости и энергии** - Даже совсем небольшие нагрузки помогут организму проснуться. Сердечно-сосудистая система начнет активно гонять кровь по телу и разносить кислород в каждую клеточку. А это повышает уровень энергии и придает сил. Уже через 10-15 минут вы будете готовы «горы свернуть».
- **Отличное настроение** - Утренняя зарядка не предусматривает больших нагрузок, это легкие и приятные упражнения. А раз это приятно, то мозг не заставит себя ждать и даст команду вырабатывать эндорфины – гормоны счастья и радости. Ведь здорово начинать новый день с хорошего настроения.
- **Избавление от лишнего веса** - Заставляя все органы работать, вы с помощью зарядки запустите процессы пищеварения и ускорите метаболизм. К тому же умеренные и регулярные нагрузки способствуют сжиганию лишних жировых отложений, укрепляют мышцы и удерживают тело в тонусе.
- **Тренировка силы воли** - Встать утром немного раньше для многих оказывается немалым испытанием. Заставляя себя оторваться от мягкой и теплой постели и приняться за упражнения, вы вырабатываете полезную привычку, тренируете и укрепляете силу воли.

- **Укрепляется иммунитет** - Благодаря утренней зарядке организм получает достаточное количество кислорода, энергии и здоровья на целый день. Кроме того, зарядка укрепляет иммунитет и стимулирует умственную деятельность.

## **10 упражнений для утренней зарядки**

### ***Упражнение 1. Потягивания***

Начинайте с растяжки вверх. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Кисти рук сложите в замок, ладони выверните наружу от себя. Медленно поднимите руки выше головы и начинайте тянуться всем телом к потолку. Держите спину и голову ровными, не прогибайтесь. Выполняйте упражнение по 10-15 секунд 3-4 раза.

### ***Упражнение 2. Шаги на месте***

Стопы человека имеют множество чувствительных точек, которые отвечают за работу разных органов. Чтобы сделать их легким массаж пошагайте на месте, попеременно делая упор на пятках, носках и боковых частях ступни. Выполняйте упражнение по 30-50 секунд.

### ***Упражнение 3. Перекаты с носков на пятки***

Встаньте ровно. Ступни расположите на расстоянии 15 см друг от друга. Вдохните и встаньте на носки, выдыхайте и плавно перекатитесь на пятки. Повторяйте упражнение по 20-25 раз.

### ***Упражнение 4. Вращения***

Для разминки тела лучше всего выполнять вращательные движения. Начинайте с головы, затем переходите на кисти рук, локти, плечи, ступни, лодыжки и колени. На каждую часть тела выделяйте по 10 повторов в каждую сторону.

### ***Упражнение 5. Попеременные наклоны и приседания***

Простое, но эффективное упражнение, которое поможет задействовать много важных мышц. Встаньте прямо, ноги расположите на ширине плеч, руки – на талии. Медленно наклоняйтесь вперед, затем выпрямите спину и сделайте одно приседание. Спину держите максимально ровно, чтобы избежать травм коленей. Упражнение повторите 10-20 раз.

### ***Упражнение 6. Наклоны в стороны***

Примите вертикальное положение, ноги разместите немного шире плеч. Поднимите правую руку вверх. Плавно, без резких движений сначала наклонитесь влево, затем смените руку и наклонитесь вправо. Держите спину ровно, наклоняйтесь четко в сторону. Повторите упражнение 15 раз в каждую сторону.

### ***Упражнение 7. Попеременное подтягивание ног***

Примите положение лежа. Руки выпрямите вверх. Начните с правой ноги. Согните ее в колене и максимально подтяните к себе, в это же время потяните к колену согнутую левую руку. После смените ногу и руку. Повторяйте упражнение 15 раз для каждой ноги.

### ***Упражнение 8. «Кошечка»***

Тянем брюшную мышцу. Для этого встаньте на коврик коленями, обопритесь на согнутые кисти. Попеременно сгибайте и разгибайте мышцы спины.

#### ***Упражнение 9. Отжимания***

Существует обычный и облегченный вариант отжиманий. Отличается он лишь положением ног. Если вы достаточно хорошо подготовлены, то отжимайтесь с вытянутыми ногами, упираясь на носки, если так тяжело, то опирайтесь на колени. Выполните 15 отжиманий.

#### ***Упражнение 10. Потягивания***

Встаньте, поднимите руки вверх. На выдохе поднимайтесь на носки и плавно тянитесь как можно выше. На вдохе опускайтесь полностью на стопы и расслабляйте мышцы. Повторите упражнений 5 раз по 10 секунд. Восстановите дыхание, позавтракайте и отправляйтесь покорять новые вершины!

#### **4. Заключение.**

В заключении хочется пожелать всем крепкого здоровья. И помните, что природа к нам очень щедра. Ведь достаточно всего 20 – 30 минут в день потратить на физзарядку, но такую, чтобы вспотеть и пульс участился вдвое, чтобы снизить риск заболеваний сердца в 2-3 раза. Двигайтесь больше.