

## **Здоровье и спорт** (Интегрированный урок ОБЖ и физической культуры в 6 классе)

**Цель урока:** познакомить учащихся с понятием «здоровье человека», составляющими здоровья.

### **Задачи:**

*Развивающая:* актуализировать и развивать знания учащихся о здоровье, о путях укрепления и сохранения здоровья.

*Образовательная:* расширить представление учащихся о здоровье, разучить комплекс упражнений для утренней зарядки.

*Воспитательная:* воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Плакаты с высказываниями:

«Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье».

Гёте

«Человек, двигаясь и при этом развиваясь, сам заводит часы своей жизни».

А.Аршавский

Пословицы:

Здоровье не купишь.

Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – все потерял.

Здоров будешь – все добудешь.

**Оборудование:** листы бумаги, ватмана, фломастеры, пословицы, высказывания великих людей о здоровье, запись песни «Спортивная» сл. Соловьева-Седого, муз. Дунаевского.

**Продолжительность урока:** 45 минут.

### **Ход урока:**

#### **1.Организация класса.**

#### **2.Работа над новым материалом.**

**Учитель.** Каждый из нас хочет прожить долго и счастливо. Но чтобы жизнь была долгой и счастливой, необходимы различные составляющие, среди них

самое важное место занимает здоровье. Это известно давно. Представление людей о здоровье мы находим во многих пословицах и поговорках. Какие вы знаете пословицы о здоровье?

**Учащиеся:**

*Здоровье – дороже богатства.*

*Здоровому и горе – не горе, и беда не зарок.*

*Было бы здоровье, а остальное – приложится.*

**Учитель.** Послушайте стихотворение.

Здоровье – наш бесценный дар.

Оно не безгранично.

Оно напоминает шар,

И все в нем гармонично.

В нем есть любовь и красота,

Есть ценность и величие.

Все укрепляет доброта,

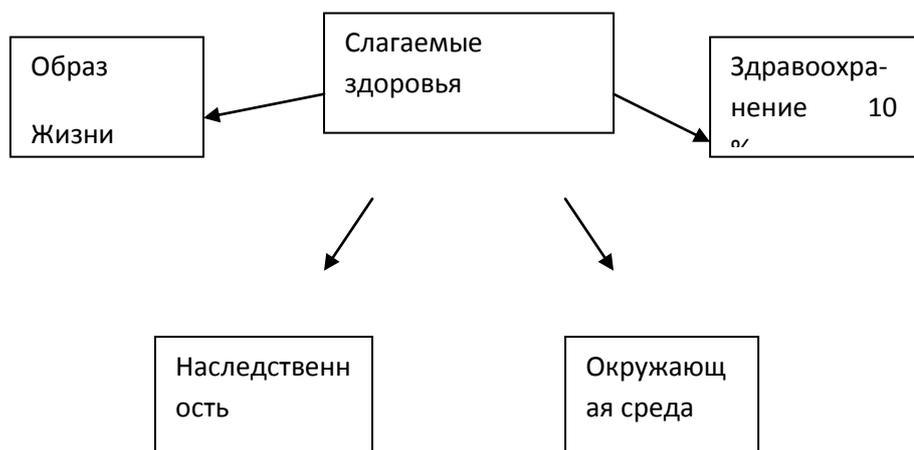
А символ – наша личность.

Здоровье действительно наш бесценный дар, подаренный нам природой.

А что такое здоровье?

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Как вы это понимаете?

Беседа в ходе которой учащиеся узнают значение понятий «физическое, психическое, социальное благополучие».





В нашей стране проживает 145 миллионов граждан. Но, к сожалению, у нас очень низкая продолжительность жизни по сравнению с другими странами. Мужчины в Российской Федерации живут до 57 лет, женщины до 72 лет, в Японии, например, и мужчины и женщины живут до 86 лет по данным ВОЗ. Причинами смерти являются сердечные и сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания и болезни легких. Как же правильно организовать свою жизнь, как прожить без болезней?

Сейчас вы разделитесь на группы и обсудите в группах вопрос: «Как сохранить и укрепить свое здоровье?» Свое мнение вы отразите в проектах.

### 3. Самостоятельная работа учащихся.

### 4. Обсуждение созданных проектов.

После обсуждения дети собирают из лепестков-выводов цветков.

Личная гигиена. Положительные эмоции.

Любовь к людям. Закаливание.

Личная гигиена. Правильное питание.

Двигательная активность.

Обсуждение понятия «двигательная активность».

Академик А.Аршавский сказал «Человек двигаясь и при этом развиваясь сам заводит часы своей жизни». Сейчас каждый из вас узнает как он заводит часы своей жизни.

### 5. Выполнение теста «Ваша двигательная активность».

№ п/п	Виды физической активности	Оценка в баллах		
		регулярно	нерегулярно	Не делаю
1	Утренняя гимнастика	10	7	0
2	Передвижение в школу и из школы пешком	10	6	0

3	Физкультура в школе	10	5	0
4	Физкультура в свободное время (секции, кружки, самостоятельные занятия)	30	10	0
5	Закаливание	5	3	0
6	Участие в спортивных соревнованиях	10	5	0
7	Выполнение физической работы дома	10	5	0

Штрафные баллы (вычитаются суммы):

-за курение – 10 баллов;

-за употребление спиртных напитков – 5 баллов;

Если по итогам тестирования вы набрали 60 баллов и более, можно сказать, что вы заботитесь о своем здоровье на «пять»,

более 45 баллов - на «4»,

более 25 баллов - на «3»,

менее 25 баллов – вам нужно срочно увеличить свою двигательную активность.

**Звучит песня «Спортивная».**

Учитель.

Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейны, корт,

Зал, каток – везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы ваши тверды.

Только помните: спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.

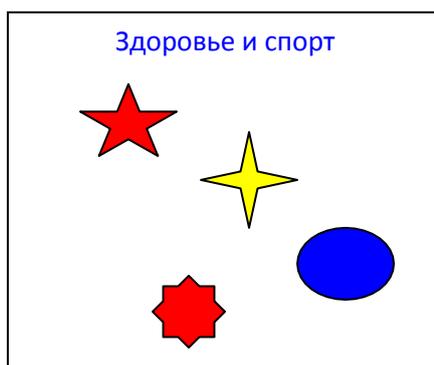
Не играйте с дремой в прятки,

Быстро сбросьте одеяло,

Встали – сна как не бывало!

**6. Учащиеся с учителем физкультуры разучивают комплекс упражнений утренней физзарядки.**

**Итог.** Сегодня на уроке мы с вами говорили о здоровье и спорте. В конце урока хочется узнать о вашем отношении к данной теме. А поможет нам в этом игра, которая называется «Салют». Перед вами лежат разноцветные звездочки. Если тема урока вас волнует, если вы не равнодушны к своему здоровью, прикрепите красную звездочку к плакату, если тема вас не очень волнует – прикрепите желтую звездочку, если вам вообще нет дела до вашего здоровья – прикрепите синюю звездочку.



Обсуждение итогов теста «Салют».

**Рефлексия:**

Я узнал...

Я думаю...

Я буду...

**Домашнее задание:** написать сочинение-рассуждение «Здоровье и спорт».

**Литература:**

1. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» №5 2009 г.
2. Романова О.Л. Полезные привычки. М.: ООО ИПФ «Полимед», 2002.
3. Титов С.В. Тематические игры по ОБЖ. Сфера. 2005 г.