**План-конспект урока по ОБЖ**

**Тема урока: «Здоровый образ жизни».**

**Ф.И.О.** Лихова Наталья Владимировна

**Тип урока:** комбинированный урок.

**Класс:**7

Продолжительность занятия: 45 мин.

**Цели урока:**

**образовательные:**

* Дать представление об основах здорового образа жизни.
* Рассмотреть основные составляющие здорового образа жизни.

**Развивающие:**

* Развивать творческий потенциал, расширять словарный запас, память, воображение.

**Воспитательные:**

* воспитывать осознанное желание заботиться о своём здоровье.

**Задачи:**

* Сформировать представление об основах здорового образа жизни.
* Продолжить формирование знаний о факторах, определяющих здоровый образ жизни.
* Развивать творческое мышление и интеллектуальные способности учащихся.

**Оборудование:**мультимедийный проектор для показа презентации, компьютер.

**Ход урока**

**1. Организационный момент (**Приветствие)

**2. Актуализация знаний.** (Беседа с классом)

Обобщающая беседа на повторение изученного материала.

Эпиграф к уроку: Гиппократ как-то сказал: Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь вам дается только один организм.

- Как вы понимаете слова Гиппократа?

- Давайте вспомним, что мы называем здоровьем .

*(****«здоровье*** *— это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия)*

– В последнее время на уроках в школе, в обыденной жизни много говорят, а на страницах газет и журналов много пишут **о здоровом образе жизни**. Почему же столько внимания уделяется этому вопросу? Как вы думаете?

-Как вы правильно отметили, причин говорить **о здоровом образе жизни** довольно много. Целый ряд факторов неблагоприятно влияет на наше здоровье:

– эмоционально-психические нагрузки с резко пониженной физической активностью,

– избыточное и несбалансированное питание,

– непростая экологическая ситуация, сложившаяся во многих регионах нашей страны,

– широкое распространение вредных привычек,

– нерациональная организация быта.

- Что мы называем здоровым образом жизни? -

***(ЗОЖ – это образ жизни человека направленный на сохранение и укрепление здоровья)*.**

**3.Постановка учебных задач.**

-составляющие ЗОЖ, какими способами можно сохранять и укреплять своё здоровье.

А сейчас я приглашаю Вас в мысленное путешествие.

**4. Презентация нового учебного материала. Режим: работа в зоне комфортного мышления** (сенсорно-моторный и символьный этапы).

Займите удобное положение. Давайте немного отдохнём: расслабьте шею, плечи, руки, тело, ноги. Улыбнитесь.

Представьте себе берег моря. Ласковые волны у ваших ног. Чайки летают и приветливо окрикивают вас. Вокруг красивая природа. Какие цвета вы представляете? Какие представляете звуки? Вспомните и ощутите запахи моря. Как выглядит все вокруг? Полюбуйтесь природой вокруг вас. У самого берега стоит красивый белоснежный корабль. Полюбуйтесь им, если вам он нравится. Дорисуйте свой образ, если вам что-то хочется изменить в нем. Давайте представим, что мы поднимаемся на борт корабля. Как здесь красиво и необычно! Заглянем в рубку капитана. Перед нами открывается чудесный вид. В самом центре рубки стоит штурвал. Подойдем к нему поближе. В самом центре штурвала появляются слова **«Здоровый образ жизни»**. Почувствуете аромат свежего ветра! У вас возникло желание пуститься по бескрайнему морю жизни, держа в руках этот штурвал? Давайте повернем штурвал: вот на ручке появляется надпись: **«Режим дня»**. На второй ручке – **«Рациональное питание»**. На третьей – **«Личная гигиена»**. На четвертой ручке - **«Закаливание»**. На пятой – **«Правильное экологическое поведение»**, на шестой – **«Отказ от вредных привычек»**. На седьмой появляется надпись – **«Физическая активность»**. На восьмой – **« Воспитанность»**. На девятой ручке – **«Психологическая и эмоциональная устойчивость»**. На последней десятой ручке – **«Безопасное поведение».**

Посмотрите на этот прекрасный штурвал - **«Здоровый образ жизни»**. Полюбуйтесь еще раз и вчитайтесь в надписи на ручках.

- режим дня;

- рациональное питание;

- личная гигиена;

- закаливание;

- правильное экологическое поведение;

- отказ от вредных привычек;

- физическая активность;

- воспитанность;

- психологическая и эмоциональная устойчивость;

- безопасное поведение.

Поверните этот штурвал в сторону здоровья, счастья и благополучия! В сторону успеха и побед!

А теперь окиньте мысленным взором рубку капитана. Поблагодарите этот штурвал, за то, что он раскрыл вам секреты здорового образа жизни. Он будет теперь вашим верным путеводителем.

А теперь пора завершать наше мысленное путешествие. Почувствуйте прилив сил и улыбнитесь, сделайте глубокий вдох. Мы начинаем обсуждение полученной информации.

**5. Закрепление учебного материала.** (логический, лингвистический этапы и архивирование информации).

**Проверка усвоения материала 1. Обсуждение результатов ментального путешествия:** как представляли себе корабль? Море знаний, море жизни? Удалось ли ощутить себя капитаном своего корабля? Как представилась рубка и штурвал? Какая информация запомнилась на штурвале корабля?

**2. Воссоздание мыслеобраза «Штурвал здорового образа жизни»:**

а) самостоятельная работа учащихся по группам: (написать все составляющие ЗОЖ и прикрепить на доску, создавая свой корабль, записывать информацию на соответствующих частях паруса);

б) индивидуальная работа с учащимися;

б) сравнение индивидуальных кораблей команд с образом, который приготовил учитель и оценивание работ:

**«Корабль здорового образа жизни».**(каждой команде выставляется оценочный балл)

**3.Закрепление учебного материала по теме в моторно-кинестетическом режиме.**

* А теперь, когда вы узнали все составляющие Здорового образа жизни и выполнили творческую работу, наверное, очень устали, предлагаю вам провести физкультминутку: **«Да – поднимаем руки вверх; нет - приседаем**»

|  |  |
| --- | --- |
| Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? Да | Правда, что недостаток солнца вызывает у людей депрессию? да |
| Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? Нет | Правда, что летом можно запастись витаминами на целый год? нет |
| Верно ли, что шоколадные батончики входят в 5-ку самых вредных продуктов питания? да | Правда, что надо ежедневно выпивать 2стакана молока? Да |
| Правда ли, что закаливание вредно? Нет | Правда ли, что есть безвредные наркотики? Нет |
| Верно ли, жирная пища полезна для здоровья? нет | Правда ли, что человек не оказывает влияние на экологическую обстановку? нет |

Молодцы, ребята. Все показали свои знания о ЗОЖ.

Мы выяснили, что здоровье бывает физическое, душевное и социальное.

**6. Расширение полученных сведений.**

**Физическое здоровье** – это состояние правильной работы всего организма. Если человек физически здоров, то он может все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

**Душевное здоровье** проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может сделать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

**Социальное здоровье** проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстоять свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

**Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.**

**Составляем «Здоровый образ человека»**

Итак, здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему?

Что мешает людям жить долго?

**Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.**

Мы закрепим знания о составляющих ЗОЖ при отгадывании 5 загадок, каждая из которых – фактор здоровья.

1.Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня

(Режим дня)

2.Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание)

3.Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена)

4. Порядок приёма пищи, её характер и количество

(Правильное питание)

5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт)

Итак, что же у нас получилось. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

**7.Итог урока** (учитель совместно с обучающимися оценивает работу каждого ученика)

**8. Домашнее задание (Творческий этап).**

Найти и записать в тетрадь пять мудрых изречений или афоризмов о здоровье и здоровом образе жизни. Создать собственный образ по теме урока и творчески отобразить его.