

Кинель-Черкасский филиал  
государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения  
«Тольяттинский медицинский колледж»  
(Кинель-Черкасский филиал ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»)

Методическая разработка  
тематического классного часа на тему:  
«Спорт – это жизнь!»

Автор: куратор 45, 51 групп  
Специальность 34.02.01 Сестринское дело  
Чупракова Ольга Владимировна

<i>Дата проведения</i>	<i>Количество присутствующих</i>	<i>Ответственный</i>
22.11.2019		Чупракова О.В.

Кинель-Черкассы  
2019 г.

Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок – здоровье. Поэтому 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!

Тема нашего классного часа **«Спорт – это жизнь!»**.

А сейчас небольшая анкета «Здоровы ли вы физически?» На столах у вас лежат листочки. Ответьте мне на 5 вопросов. За ответ «а» - получаете 4 балла, «б» - 3 балла, «в» - 2 балла, «г» - 1 балл.

**Анкета «Здоровы ли вы физически?»**

1. Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями? а) четыре раза в неделю б) два-три раза в неделю в) один раз в неделю г) иногда
2. Какое расстояние проходите пешком за один день? а) 4 км б) около 4 км в) менее 1,5 км г) 500 метров
3. Отправляясь куда-либо, вы: а) идёте пешком б) часть - идёте пешком, часть – используя транспорт в) всегда используете транспорт
4. Если перед вами выбор: идти по лестнице или использовать лифт, вы а) поднимаетесь всегда по лестнице б) поднимаетесь по лестнице, если нет груза в) иногда пользуетесь лестницей г) всегда пользуетесь лифтом
5. По выходным дням вы а) несколько часов работаете по дому б) целый день в движении, но без физического труда в) совершаете несколько коротких прогулок г) читаете и смотрите телевизор

**Подведение итогов:**

- Ø Если вы набрали 8-13 баллов, то вы ленивы и вам необходимо заняться физическими упражнениями;
- Ø Если вы набрали 14-17 баллов, то ваша двигательная активность на среднем уровне;
- Ø Если вы набрали 18 баллов и более, то ваша двигательная активность в норме.

Как мы знаем, здоровье - это не только отсутствие видимых дефектов тела, но и определенный уровень физического и психического, развития. Существуют упражнения, которые позволяют развивать память, зрение, снимать усталость и напряжение. Физические упражнения позволяют развивать дыхательную, сердечно-сосудистую систему, повышают сопротивляемость организма, иммунитет» стимулируют психическое развитие.

Бывает, что необходимо срочно восстановить свои силы. Сейчас мы вам покажем, какие простые упражнения можно сделать, даже не вставая с места.

**Полное дыхание йогов:**

Упражнение успокаивает нервную систему, улучшает работу сердца, легких, печени, кишечника. Его рекомендуется проводить: после сильного охлаждения, после физического или умственного утомления, для предупреждения болезней.

Упражнение выполняется сидя, стоя или во время ходьбы:

- сделать сильный выдох;
- усилием мышц живота медленно надуть живот;
- не отпуская живот, глубоко вдохнуть;
- медленно выдыхая, втянуть живот;
- медленно закончить выдох.

Выдох должен быть в два раза длиннее вдоха. Дышать следует равномерно, без напряжения и только через нос. Если после выдоха или вдоха возникает потребность сделать паузу, она должна быть не более 1-2 с.

Вы утомлены, голова тяжелая – сядьте прямо, отклоните голову назад до предела и задержитесь в таком положении 8-10 секунд, затем уроните голову на грудь (10-15 секунд). Повторите 2-3 раза.

Вы взволнованы, возбуждены – постарайтесь сделать десять дыхательных упражнений: короткий вдох на счет один и длинный выдох на счет 6-8.

Вас клонит в сон — потерев уши и сильно потрите ребром ладони перед и за ухом. Сядьте прямо, отведите плечи назад, подбородок поднимите, руки, как плети опущены вдоль туловища. Напрягите мышцы спины, рук, шеи и задержитесь в этом положении 10-15 секунд. Расслабьтесь и повторите еще раз.

#### **Упражнения для спины.**

1. Сложить ладони за головой, локти – в стороны. Отводя их назад, напрягайте живот и выпрямляйте позвоночник. После вдоха и выдоха поверните туловище налево. Вернитесь в исходное положение. Поворот в другую сторону.

2. Сесть удобно, ноги касаются пола. Поочередно отрывайте от поверхности стула одну половину таза, напрягая седалищные мускулы на 2-3 секунды.

#### **Упражнения для шеи и затылка.**

Затекший затылок и напряженная шея нередко становятся причиной головной боли. Работая за компьютером, поочередно кладите документы слева и справа от аппарата. Сделайте для бумаг подставку с наклоном.

1. Закройте глаза, выпрямите спину. Наклоняйте голову вперед, назад, в стороны до ощущения легкого растяжения. Глубоко дышите. Варианты: подбородок вытянуть вперед и, чувствуя напряжение мышц шеи, делать колебательные движения.

2. Положите ладони на затылок и с силой надавливайте ими на голову, при этом ее напрягая. Глубоко дышите. Опустите голову на грудь, усиливая растяжение мышц шеи надавливанием ладонями.

#### **Упражнения для плеч.**

В состоянии стресса многие люди инстинктивно приподнимают плечи. Возникающая при этом боль передается до кончиков пальцев. Снять ее можно следующим образом:

1. Расслабьтесь. Поочередно или синхронно поднимайте плечи, потом описывайте ими круги 2-3 минуты;

2. Напрягите мускулы плечевых суставов. Вытяните руки вперед, скрестив кисти, и с силой в течение 2-3 секунд надавливайте ими друг на друга. Опустите руки, потрясите кистями. Повторите упражнение несколько раз.

#### **Упражнения для глаз.**

1. Сделайте глубокий вдох, закрыв глаза. Напрягите мускулы шеи, лица и головы 2-3 секунды. Выдохните, широко раскройте глаза и рот. Повторите упражнение 4 раза.

2. Опершись локтями о стол, прикройте ладонями глаза, не надавливая на них. Опустите лицо на ладони и наслаждайтесь темнотой. Эффект усиливается, если предварительно потереть ладони.

3. Расслабьте мускулы глаз и лица, поглядев 20-30 секунд на пустую стену. Усиленно поморгайте, действуя как можно больше лицевых мускулов.

4. Выберите три точки для фиксации взгляда. Переводите взгляд с точки на точку в течение 3 минут.

5. Закройте глаза на 5 секунд, откройте и посмотрите на переносицу. Сделайте это 3-5 раз.

#### **Упражнения для рук и пальцев.**

1. Опустите руки. Глубоко вдохните и на выдохе сильно потрясите ими.

2. Вытяните руки перед собой, растопырив пальцы. Поочередно сгибая их, сложите кулаки и с напряжением поверните к себе. Расслабьте кисти.

3. Соедините ладони вместе и быстро-быстро потрите ими друг о друга до ощущения сильного тепла. Затем потрите руки, как при мытье, и после этого встряхните совершенно расслабленные кисти. (*Упражнения делают всем классом*).

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

Когда говорят о спорте, всегда в нашем сознании где-то рядом вертится 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.

Вместе с тем не секрет, что чрезмерные физические нагрузки в профессиональном спорте нередко приводят к весьма нежелательным последствиям.

### **Советы по укреплению здоровья**

-Во время перемен не нужно оставаться в сидячем положении, нужно двигаться.

- Если дома готовите уроки, нужно через каждые 45 минут делать перерыв для активной мышечной деятельности. Такая смена умственной и физической нагрузки приносит отдых и сохраняет трудоспособность.

-Наш век - век гиподинамии, т.е. ограниченной двигательной деятельности. Поэтому утро нужно начинать с зарядки. Это займёт 5 - 10 минут и будет являться зарядом бодрости на весь день.

-При выполнении физических упражнений нужно соблюдать правила:

- постепенность – это правило относится к любым тренировкам организма: развитие мускулатуры и выносливости, формирование осанки, закаливание и т.д. Пренебрежение этим законом приводит к печальному итогу.

- систематичность – только регулярные посильные занятия приносят пользу организму;

- познание особенностей своего организма, его сильные и слабые стороны.

Древний мудрец говорил: «Познай самого себя». Человек в состоянии сделать сам для себя очень многое, резервы нашего организма удивительны.

-На выходных лучше погулять по лесу, по парку. Нужно укреплять свой организм, чтобы быть всегда энергичным и бодрым.

В конце нашего классного часа хочется пожелать всем участникам крепкого здоровья. И помните, что, выбирая спорт, мы выбираем – жизнь!