

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ/ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ/ 7 КЛАСС

*Евгения Александровна Петрякова,
учитель ОБЖ МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №7 с углубленным
изучением отдельных предметов»,
г. Первоуральск, Свердловская область*

Класс: 7

Предмет: Культура безопасности жизнедеятельности.

Тип урока: Урок усвоение новых знаний (*комбинированный урок по биоадекватной методике*).

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: проектор для показа презентации, компьютер, магнитофон, аудиозапись «Океан» (Дидюля), модель штурвала, конфеты «Морские».

Ход урока

I. Организационный момент (*Гармонизация пространства, создание позитивного пространства*).

- Придумано кем-то просто и мудро при встрече здороваться
- Добрый день!
- Добрый день, солнцу и птицам.
- Доброе утро улыбчивым лицам! Я очень хочу, чтобы у всех сегодня было доброе утро, добрый день.

II. Постановка цели и задачи урока

Мотивация учебной деятельности

Беседа с классом. Обобщающая беседа на повторение изученного материала.

Обратите внимание на слайд. Здесь загадано слово. Ваша задача угадать, что это за слово (*ребята отгадывают слово «Здоровье»*)

Гиппократ в далёкой древности говорил: «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.

III. Актуализация знаний

(По уставу ВОЗ «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).

– Наша с вами задача в конце урока выяснить: составляющие ЗОЖ, какими способами можно сохранять и укреплять своё здоровье.

А сейчас я приглашаю Вас в мысленное путешествие.

IV. Первичное усвоение новых знаний *(Презентация нового учебного материала в режиме учебной релаксации – сенсорно-моторный и символичный этапы).*

Займите удобное положение. Давайте немного отдохнём: расслабьте шею, плечи, руки, тело, ноги. Представьте, как мышцы лица становятся мягкими, расслабленными. Глазки можно прикрыть, так будет удобнее воображать. Улыбнитесь! Как вы красивы, когда улыбаетесь!

Представьте себе берег моря. Ласковые волны у ваших ног. Чайки летают и приветливо окрикивают вас. Вокруг красивая природа. Какие цвета вы представляете? Какие вам слышатся 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 нём. 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. Подойдём к нему поближе. Попросите

штурвал стать символом вашего **здорового образа жизни**. Почувствуете аромат свежего ветра! Давайте смело и радостно пустимся по бескрайнему морю жизни, нам обязательно поможет этот штурвал! Почувствуйте в руках живительную энергию штурвала. Давайте повернём его. Обратите внимание на первую ручку. Какого она цвета? Возьмите её, потрогайте. Видите, на ручке появляется надпись: «**Режим дня**». Ощутите бодрость, которое наполняет всё ваше тело, когда вы соблюдаете режим дня...

Смотрите, а и вот вторая ручка, потрогайте её пальчиками. Пусть на ней сейчас возникает надпись «**Рациональное питание**». Вдохните полной грудью. Почувствуйте вкус здоровой пищи. Наслаждайтесь этим вкусом и свежим ароматом моря...

Продолжим дальше рассматривать ручки штурвала. Перебирайте пальчиками. Вот перед вами третья ручка. Какая она? Вы заметили, что она идеально чистая! Давайте посмотрим, что на ней написано. Видите надпись «**Личная гигиена**». Почувствуйте, как приятно трогать чистую, гладкую ручку штурвала...

Следующая – четвёртая ручка. Она такая особенная. На ней можно прочитать «**Закаливание**». Лёгкий ветерок тихонько покачивает наш корабль. Хорошо вам здесь? Почувствуйте себя сильными и закалёнными...

А теперь пятая ручка. Такая приятная, правильной формы. Читаем на ней «**Правильное экологическое поведение**»...

А вот и шестая, смотрите, какая необычная, с надписью «**Отказ от вредных привычек**». Почувствуйте, как вредные привычки прямо сейчас уходят от вас, покидают корабль навсегда, погружаются в морскую пучину. Держите штурвал крепко в руках!!! Корабль сохраняет равновесие...

Посмотрите, у нас ещё одна – седьмая ручка. Скорее возьмите её! Ведь это ручка «**Физической активности**»!!! Почувствуйте активность в плечевом поясе, активность мышц ног. Запомните приятные ощущения от физической активности, обещайте организму вести активный образ жизни...

Переведите взгляд на следующую ручку – восьмую. Видите, на ней выточен ваш образ – самый красивый образ на свете. Потрогайте, какая нежная ручка штурвала у девочек, и какая сильная – у мальчиков. Пусть на этой ручке, восьмой по счёту, сейчас вспыхнет надпись «**Сексуальное воспитание**». Ощутите потоки чистой женской и мужской энергии, здоровья, которые наполняют вас!...

Ну что ж, посмотрите на девятую ручку. Её трудно сдвинуть с места. Попробуем ещё раз. Чувствуете, какая она крепкая! Это потому, что она несёт информацию о «**Психологической и эмоциональной устойчивости**»! Возьмитесь крепче за эту ручку. Почувствуйте внутреннюю уверенность в своих силах...

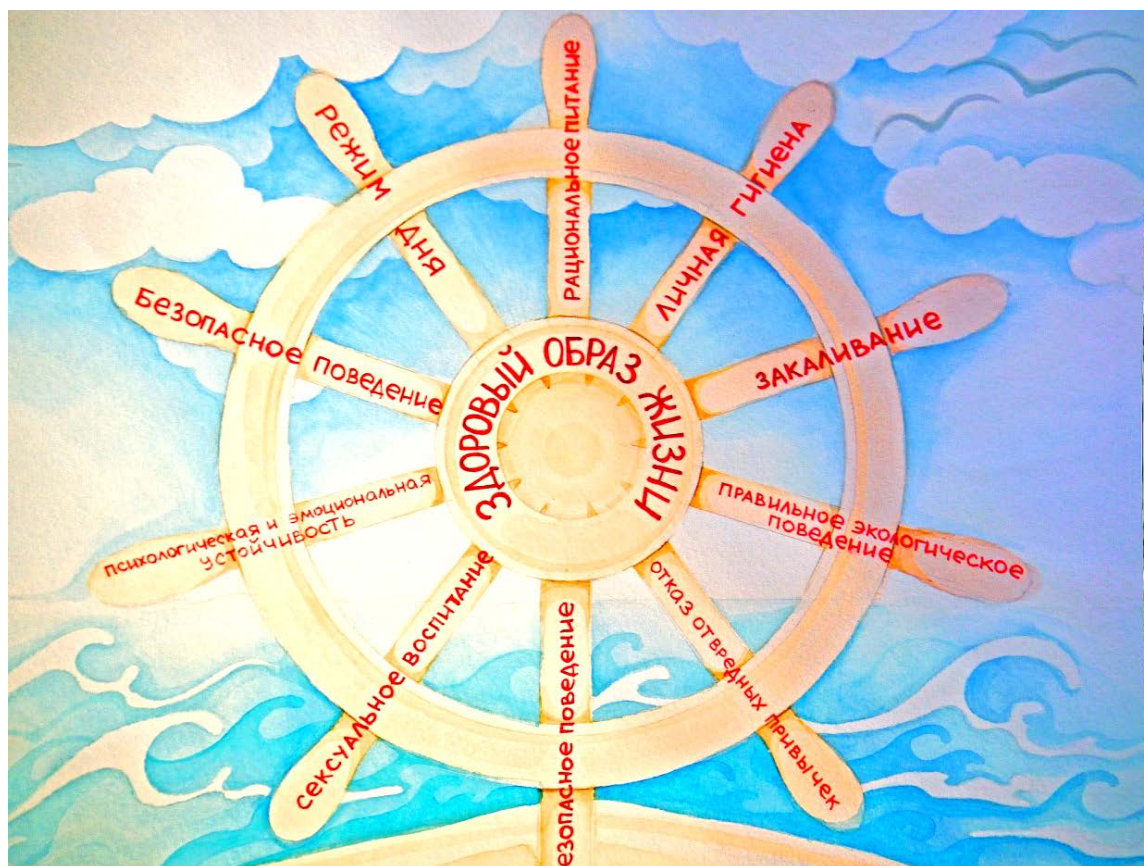
И вот она, последняя, десятая, ручка. Её можно даже не рассматривать, просто беритесь пальчиками, она безопасна. Пусть там сейчас появится надпись «**Безопасное поведение**». Почувствуйте, как комфортно держаться за эту ручку!...

Посмотрите ещё раз на ваш прекрасный штурвал «Здорового образа жизни». Полюбуйтесь им и пройдитесь ещё раз по надписям на ручках: режим дня, рациональное питание, личная гигиена, закаливание, правильное экологическое поведение, отказ от вредных привычек, физическая активность, сексуальное воспитание, психологическая и эмоциональная устойчивость, безопасное поведение.

Поверните этот штурвал в сторону здоровья, счастья и благополучия! В сторону успеха и побед! Почувствуйте запах новых открытий и знаний вместе со здоровым образом жизни! Почувствуйте, как вы изменились, как наполнились внутренней силой, мальчики – богатырским здоровьем, девочки – женской здоровой мудростью.

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. Пошлите ему свою любовь! Будьте искренни с собой. Разместите свой талисман-символ (штурвал) там, где хочется вашей душе. Почувствуйте, как он взаимодействует с вами.

А теперь пора завершать наше мысленное путешествие. Почувствуйте прилив сил к рукам и ногам. Ощутите спину и плечи. Подвигайте ладонями, плечами. Вы можете ощутить желание напрячь шею. Это новые силы здоровья наполнили вас! Улыбнитесь и сделайте глубокий вдох. Открываем глаза.



Учебный образон. «Штурвал здорового образа жизни» (авт. Е.А. Петрякова).

Первичная проверка понимания (*Закрепление учебного материала; логический, лингвистический этапы и архивирование информации*).

Проверка усвоения материала. Визуализация. Работа с образом.

– 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?

– Воссоздайте «Штурвал здорового образа жизни». Вспоминайте, сколько было ручек, какие они были по форме, зарисуйте его образ.

– А теперь вспомните, что было записано на ручках штурвалах, записывайте эту информацию последовательно.

Молодцы. Полюбуйтесь своим рисунком. А сейчас внимание на экран. (*На слайде появляется образ*). Сравните с образом на слайде свой образ. Допишите недостающую информацию на вашем штурвале.

VI. Первичное закрепление (*закрепление учебного материала по теме в моторно-кинестетическом режиме*).

• Расскажите, пожалуйста, как вы укрепляете своё здоровье. К какой составляющей это относится (*за ответы ребята получают конфеты «Морские»*).

Групповая работа.

Разделение на 2 команды. Задание: каждая команда придумывает и показывает «живую скульптуру» или пантомиму на тему «**10 факторов здорового образа жизни**» или «**Попади в десятку ЗОЖ**».

• Что вам понравилось в этой работе? Что наилучшим образом показала команда №1, команда №2?

VII. Расширение полученных сведений

1. Обсуждение составляющих здорового образа жизни. Почему каждый из них является неотъемлемой частью?

2. Знаете ли вы стихи или песни о здоровом образе жизни?

3. Подумайте, какая из составляющих ЗОЖ лично для вас является сегодня важнейшей. Что вы уже делаете и можете сделать в ближайшее время для решения ваших проблем ЗОЖ?

VIII. Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению (*Домашнее задание – творческий этап работы с учебной информацией*).

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 (рисунок, лепка, стихи, песня, очерк, эссе).

IX. Рефлексия (*Подведение итогов урока, рефлексия*)

– Что вам запомнилось из материала урока?

– Назовём все составляющие здорового образа жизни на модели штурвала (показать).

– Что вы чувствуете по его окончании?

Большое спасибо за урок.
До встречи на новом занятии.