**МБОУ СОШ № 28**

**УРОК ОБЖ В 7 КЛАССЕ.**

**Учитель Кривчк С.В.**

**Тема урока. Здоровый образ жизни и его составляющие.**

Цель: формирование понятия «здоровый образ жизни и его составляющие».

Задачи:

*Образовательная:*

* сформировать понятия «здоровый образ жизни и его составляющие»,
* обеспечить учащихся необходимой информацией для анализа потенциала своего здоровья и формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.
* Привлечь внимание учеников к проблеме здоровья людей в современном обществе и к собственному здоровью

*Развивающая:*

* формировать способность конструктивного взаимодействия с членами группы по достижению общей цели;
* развивать способность применения полученных знаний,
* развивать умение анализировать, сопоставлять, делать выводы, формулировать и отстаивать свою точку зрения.

*Воспитывающая:*

* стимулировать интерес учащихся к проблемам своего здоровья,
* показать практическое применение полученных знаний.
* Повышение общей информационной культуры учащихся.
* Организация занятости учащихся во внеурочное время.
* **Формирование УУД:**
* - Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, формирование заинтересованности в ведении ЗОЖ, формирование учебно-познавательной интереса к новому учебному материалу и способам выполнения заданий, Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и формирование навыков самоанализа и самоконтроля.
* - Регулятивные: определять и формулировать цель на уроке с помощью учителя; планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
* - Коммуникативные: слушать и понимать речь других; оформлять свои мысли в устной форме; договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им.
* - Познавательные: ознакомить с режимом дня, с соблюдением правил гигиены, с необходимостью правильного питания и занятием спорта.  
  **Оборудование**:  проектор, компьютер, раздаточный материал к уроку.

**Эпиграф: «Волевые люди ставят перед собой цели, остальные живут своими желаниями».**

**Ход урока**

**1.Организационный момент.**

Проверка готовности учащихся к уроку.

**2. Актуализация опорных знаний и мотивация учебной деятельности:**

**Мозговой штурм «Что такое жизненные ценности?».**

(Учитель тему урока не называет и говорит о том, что сегодня “Урок выбора”. Ученики из перечня, который лежит на парте, должны выбрать четыре желания, которые, по их мнению, являются ценными на сегодняшний день и расположить их в убывающем порядке.)  
**Цель анкетирования**: выявить приоритеты жизненных ценностей обучающихся.  
АНКЕТА  
«ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ»

Задание:

Выберите четыре желания, наиболее ценные для вас в жизни и расположите их по мере убывания, поставив против каждого цифры: 1, 2, 3, 4.

ДЕНЬГИ  
 ОБРАЗОВАНИЕ  
 ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМАЯ РАБОТА (ДОЛЖНОСТЬ)  
 СЕМЬЯ  
 КАРЬЕРА  
 ЗДОРОВЬЕ  
 НЕДВИЖИМОСТЬ  
 ПРЕСТИЖНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
 ПРЕСТИЖНАЯ РАБОТА  
 СЧАСТЬЕ  
  
 **Постановка проблемной ситуации:** какие жизненные ценности выбрали и в какой последовательности расположили?

**3. Обозначение проблемы, темы и цели урока**  
**Проблемный вопрос.**

-Что нужно из жизненных ценностей поставить на первое место?

**-** Определите тему сегодняшнего урока?  
 (Здоровье, а точнее мы поговорим о здоровом образе жизни)

**4.Изучение нового материала.**

В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что **здоровье – “это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.**

**5 слайд.** Чем здоровый человек отличается от не здорового.

Учитель: У Вас на столах подсказки, выбирайте нужные качества.

Давайте вместе изобразим здорового и нездорового человека, то есть нарисуем в перспективе свое будущее и сделаем вывод.

*Здоровье:* ловкий, статный, успешный, спортивный, семья, дети, дом, уют – радость к жизни.

*Нездоровье:* бледный, сутулый, неуверенный, слабый, болезнь, сигареты, вино.

Учитель закрепляет показатели здорового и нездорового человека с учащимися.

**6 слайд.** Учитель: А что нужно сделать, чтобы радоваться жизни - вести здоровый образ жизни, и прежде всего, соблюдать режим дня. ***Режим*** ***дня***– это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.  
Ромашка здорового образа жизни. (Ромашка Блума.)

Дети называют, а на экране высвечиваются - воля, оптимизм, уважение к ближнему, доброта, взаимопомощь, закаливание, отказ от вредных привычек, здоровый сон, режим, гигиена.

**7 слайд.** Стена вредных привычек.

*Учитель:* А что мешает нам вести ЗОЖ? Отвечайте честно.

(Дети отвечают, и как итог на экране ложатся на стену слова: лень, обжорство, алкоголь, курение, воровство, азартные игры, вранье, неаккуратность.)

-Итак, мы знаем все качества, присущие нравственному и физическому здоровью. А как их укрепить, что можно сделать? (Дети отвечают - заниматься спортом, помогать родителям, соблюдать режим и т. д.)

-Давайте остановимся на том, чем занять ваше свободное время – спортом, правильно.

А какие вы посещаете кружки, секции? Давайте об этом поговорим. (Учитель предлагает назвать те секции, которые посещают ребята, а так же чему они там учатся)

**8 слайд.**

**Учитель: А что вы знаете о самбо?**

( Учитель рассказывает, что с 01.09.2019 года в МБОУ СОШ № 28 открыта секция самбо, оборудован настоящий зал для занятий самбо и ребята с удовольствием этим занимаются. Учитель рассказывает об основателях этого вида спорта, что инициатива исходит от президента РФ В.В. Путина ).

**5. Физкультминутка:** учитель предлагает всем встать и за ним выполнить несколько раз простейшие движения самбистов.

*Учитель:* а что носят самбисты на тренировках? (самбовки – показать, пусть попробуют). А почему нельзя в простой одежде? Почему сначала самбист долго учится правильно падать? Вот чтобы ответить на эти вопросы я приглашаю Вас посетить секцию самбо в нашей школе по следующему расписанию (на экране понедельник, среда, четверг с 16.30 до 19.00).

**9 слайд.** Служба в армии.

Учитель: ребята, а ваши дедушки и отцы служили в Армии? Чему она учит мужчин?

Юноша становится сильным, смелым, дисциплинированным, выносливым, умеет владеть оружием, учится быть защитником Родины, матери, детей).

*Учитель предлагает:* поучиться собирать и разбирать автомат (сначала учитель, затем ребята, затем снова быстро учитель). Хотите научиться так же, тогда по вторникам и субботам жду Вас в своей школе на занятиях ВПК «Русич», где мы научимся метко стрелять, обращаться с автоматом, ходить строем и многому другому.

**10 слайд.** Предлагаю вам посмотреть как проходит тренировка ребят из военно-патриотического клуба «Русич».

Ребята, а кто был в горах? Видел водопад, горные реки, сидел у костра. А с чем идут в поход? (с рюкзаком). А что туда кладут? Давайте поиграем (возьму, не возьму).

**11 слайд.**

Учитель: Отдохнули? А теперь давайте немного попутешествуем.

Презентация «Туристическими тропами».

**12 слайд.**

-Что у меня в руках. Пшеничная крупа, а кто пробовал кашу на костре? Хотите попробовать – приглашаю вас на занятия СТК «Егерь», где мы научимся вязать узлы, строить переправы, ставить палатки и многое другое. А сейчас крепко зажмурьте глаза и представьте, как вы карабкаетесь к вершине.

***Учитель:*** Предлагаю вам послушать притчу «Всё в твоих руках».

Когда-то в древнем Китае жил очень умный и гордый знатный вельможа. Однажды по всей стране прошел слух, что на границе живет мудрец, самый умный и мудрый на свете. Об этом узнал вельможа. Он очень рассердился: кто может назвать монаха самым умным? Вельможа приказал пригласить этого монаха к себе. Сам же придумал ему загадку: «Я возьму в руки бабочку, и спрячу за спиной, а затем спрошу, что у меня в руках живое или мертвое. Если он скажет, что живое – я раздавлю бабочку. Если скажет мертвое – я раскрою руку и бабочка взлетит». И вот настал день встречи. В зале собралось много людей послушать словесный поединок двух наимудрейших людей. Вельможа сидел на высоком троне и держал бабочку за спиной, с нетерпением ждал монаха. Двери открылись, и в зал вошел небольшого роста худенький человек. Монах поприветствовал вельможу и сказал, что он готов отвечать на его вопросы. И тогда, улыбаясь, вельможа спросил: «Скажи мне, что у меня в руке – живое или мертвое?» Мудрец немного подумал, улыбнулся и ответил: «ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ!». Вельможа растерялся и выпустил бабочку, которая, почувствовав свободу, радостно махая своими прекрасными крыльями, улетела.

Уже сегодня вы держите в своих руках свое будущее. И только вы сами ответственны за него.

От тебя сегодняшнего и от твоих сегодняшних решений зависит, каким будешь ты завтра и ты – в будущем. Об этом говорится в эпиграфе к нашему уроку **«Волевые люди ставят перед собой цели, остальные живут своими желаниями».**

**6.Подведение итогов.**

**13 слайд.**Вот она, стена вредных привычек. Только от Вас зависит, сумеете ли вы её преодолеть и если сумеете, то вперед у Вас долгая, интересная, счастливая жизнь.

**7.Рефлексия.**

-Что нового узнали для себя?

Мне хочется поблагодарить вас за активность, доброжелательность и полное взаимопонимание. Надеюсь, что те знания, которые вы сегодня получили, помогут вам в вашей жизни, и вы будете вести здоровый образ жизни.

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Я открыл вам все секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

**8.Домашнее задание.**

1)Создать памятку о здоровом образе жизни.

2) Составьте режим своего дня, который вы считаете наи­более эффективным.

3) О здоровье и здоровом образе жизни есть мудрые высказывания великих людей. Предлагаю найти их, выбрать 10 высказываний и создать брошюру.

**Учитель.** А теперь похлопаем в ладоши. Громче, громче, громче!!! Почему у вас улучшилось настроение?

*Учащиеся* высказывают своё мнение.

*Ответы:* весело, задорно, массаж ладоней и так далее.

**Учитель.** Да ребята, на ладонях у нас огромное количество биологически активных точек, которые “массажируют” через аплодисменты наши внутренние органы и улучшают настроение. Вот почему после посещения театров, концертов всегда отличное настроение. Я надеюсь, что наш урок также способствовал положительным эмоциям и хорошему настроению всех присутствующих. Спасибо за внимание. Жду вас к себе в гости.

**14 слайд.** Дети, солнце, музыка «Дорогою добра».