

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 26
города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

**Интегрированный урок по физической культуре для учащихся среднего
звена**

**«Значение физических упражнений для формирования
здорового образа жизни»**

Шакурова Наджия Фатиховна,
учитель физической культуры
ГБОУ СОШ №26 г. Сызрани

г. Сызрань 2023

Интегрированный урок (физическая культура + биология) для обучающихся специальной медицинской группы по теме: "Значение физических упражнений для формирования здорового образа жизни».

Место проведения: ГБОУ ДПО ЦПК «Ресурсный центр г.о. Сызрань Самарской области».

Дата проведения: 23.11.2023 г.

Цель урока: осознать значение мышечной активности, физического труда и занятий спортом для формирования и развития организма подростка; выявить причины нарушения осанки, болезней сердечнососудистой, опорно-двигательной и нервной систем, меры предупреждения и исправления.

Задачи урока:

Образовательные: раскрыть условия формирования опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, нервной систем, влияние физических упражнений на ее развитие; выявить причины нарушения; меры предупреждения и исправления.

Развивающие: развивать логическое мышление, монологическую речь, внимание, наблюдательность, умение применять свой жизненный опыт на уроке, умение обобщать и делать выводы.

Воспитательные: формировать бережное отношение к своему здоровью, аккуратность при выполнении работ, чувство ответственности за результаты своего труда, культуру общения, интерес к предмету.

Ход урока:

I. Организационный момент

II. Сообщение целей урока.

Сегодня у вас, ребята, необычный урок физической культуры. Мы попытаемся вместе с вами, показать влияние физических упражнений на работу опорно-двигательной системы и на согласованность физиологических процессов всего организма.

III. Актуализация знаний. Повторение ранее изученного материала.

Слайд 4. Хорошее здоровье, пожалуй - главный источник полноценного счастья и радости человека, его неоценимое богатство. Занимаясь физическими упражнениями и спортом, мы укрепляем своё здоровье. Особенно в юности организм развивается и совершенствуется при выполнении физических упражнений.

Интенсивный ритм жизни, мощный поток информации, постоянные стрессы вызывают нарушение здоровья и работоспособности современного человека. В

наши дни, как никогда, человеку нужны сила и настойчивость для преодоления коварных опасностей, угрожающих здоровью.

И хотелось бы вам рассказать о функциях и взаимодействии физических нагрузок на работу наших органов.

Слайд 5. С часами жизни, мотором жизни ассоциируют здоровое сердце.

Сердце - мощный мышечный орган, расположенный в грудной клетке между легкими и грудиной. По статистике две трети всех смертей связаны с болезнями сердца и сосудистой системы, при этом проблемы с сердцем занимают не последнее место. Именно физические упражнения являются наилучшим средством профилактики таких патологий.

При физической нагрузке возрастает, и объем циркулирующей в организме крови пополнение поступает из кровяных депо - своеобразных резервных емкостей, находящихся главным образом в печени, селезенке и легких. Соответственно увеличивается количество циркулирующих эритроцитов, в результате чего возрастает способность крови транспортировать кислород. Кровоток в работающих мышцах увеличивается в десятки раз, также многократно увеличивается число работающих капилляров. Интенсивность обмена веществ с использованием кислорода возрастает в десятки раз. Приведенные цифры свидетельствуют о больших анатомических и функциональных резервах сердечнососудистой системы, раскрыть которые можно только при систематических тренировках.

Слайд 6. Вам не нужно быть профессиональным спортсменом, чтобы с помощью упражнений улучшить работу сердца. Умеренные физические упражнения могут значительно снизить риск возникновения болезней сердечнососудистой системы и других хронических заболеваний, а также улучшить вашу выносливость, силу и гибкость. Любой тип физической активности является полезным для здоровья в целом, но есть четыре упражнения, которые особенно полюбит ваше сердце.

Четыре лучших упражнения для улучшения работы сердца

1. Оживленная ходьба.

Тело человека отлично приспособлено для ходьбы. Будь то упражнение на беговой дорожке или поход вокруг стадиона, быстрая ходьба является естественным способом улучшения своей физической формы. Только не забудьте надеть удобные спортивные ботинки. Хотя неспешно гулять — лучше, чем сидеть на диване, заставляйте себя ходить в быстром темпе для достижения приемлемого уровня интенсивности тренировки.

2. Бег является еще одним эффективным способом улучшить работу сердечнососудистой системы. Если вы новичок, начните с быстрой ходьбы и добавьте по 1-2 минуты бега к каждому 5 минутам ходьбы. Когда вы немного привыкните, то можете увеличить минуты на бег.

3. Плавание

Бассейн является прекрасным местом для того, чтобы плавать лениво вдоль бортиков, но вода также может быть незаменимым помощником в деле избавления от лишнего веса.

Плавание кругами или даже участие в водных фитнес-классах не только «выравнивает» ваш сердечный ритм, но и улучшит работу сердца в целом. Дело в том, что вода обеспечивает разнонаправленное сопротивление для тела, что позволит улучшить мышечную силу и тонус.

4. Катание на велосипеде. Занятия на велотренажере благоприятно скажутся не только на работе сердца, но и улучшат состояние дыхательной системы, укрепят мышцы нижней части тела, а также основные мышцы.

Слайд 7. Если сердце представляет собой насос, перекачивающий кровь и обеспечивающий ее доставку ко всем тканям, то легкие - главный орган дыхательной системы - насыщают эту кровь кислородом.

Физические нагрузки увеличивают число альвеол в легких, совершенствуя дыхательный аппарат и увеличивая его резервы. Установлено, что у спортсменов количество альвеол и альвеолярных ходов увеличено на 15-20 % по сравнению с таковыми у не занимающихся спортом. Это значительный анатомический и функциональный резерв.

Физические упражнения оказывают большое влияние на формирование аппарата дыхания.

Слайд 8. Хорошо развитый дыхательный аппарат - надежная гарантия полноценной жизнедеятельности клеток. Ведь известно, что гибель клеток организма в конечном итоге связана с недостатком в них кислорода. И напротив, многочисленными исследованиями установлено, что чем больше способность организма усваивать кислород, тем выше физическая работоспособность человека. Тренированный аппарат внешнего дыхания (легкие, бронхи, дыхательные мышцы) - это первый этап на пути к улучшению здоровья.

При использовании регулярных физических нагрузок максимальное потребление кислорода, как отмечают спортивные физиологи, повышается в среднем на 20-30%.

Врачи уже давно отметили, что спортсмены и оперные певцы не болеют туберкулезом легких, в основе этого факта, в обоих случаях, лежит повышенная работоспособность легких.

Слайд 9. Скелет и мышцы растут и развиваются в детском и юношеском возрасте. Самый интенсивный рост и развитие мышц происходят между 14 и 17 годами, к 18 годам мышечная масса становится такой, как у взрослого человека.

По мере роста и развития человека его движения становятся более совершенными

и разнообразными. Решающую роль в развитии силы, быстроты, ловкости, выносливости играют физические упражнения.

Занятия физкультурой и спортом способствуют формированию скелета. В местах, где прикрепляются сухожилия мышц, образуются костные шероховатости, бугры, гребни. Кость растет усиленно в тех направлениях, в которых она испытывает большее натяжение или сжатие. Чем сильнее развиваются мышцы тела, тем прочнее становятся кости скелета. Существует и прямая зависимость заболеваний суставов от слишком большой нагрузки на них. При ожирении увеличивается масса тела и соответственно возрастает давление на опорную поверхность суставов нижних конечностей. Это нарушает формирование опорного аппарата в детском возрасте и приводит к заболеванию суставов у взрослых.

Ребята, а сейчас вместе с вами выполним упражнения, в которых задействованы все группы мышц, влияющие на формирование скелета

Комплекс упражнений.

Круговые движения предплечьями.

Наклоны туловища вправо – влево (руки за голову).

Приседание.

Вы заметили, что в результате выполнения упражнений, ваше дыхание, частота сердечных сокращений увеличились?

Почему на уроках физкультуры учитель постепенно увеличивает нагрузку на опорно-двигательную систему?

Чем большую работу совершают мышечные волокна, тем больше питательных веществ приносит им кровь, мышцы развиваются – становятся сильнее, т.к. их волокна растут и утолщаются.

Слайд 10. При работе любого органа в него поступает больше крови, чем во время покоя. Чем большую работу совершают мышечные волокна, тем больше питательных веществ и кислорода приносит кровь. При регулярной физической работе, занятиях физкультурой и спортом мышечные волокна растут быстрее и утолщаются, человек становится сильнее.

Человек постоянно находится в вертикальном положении в первую очередь благодаря мышцам спины. Прямая спина, расправленные плечи, развернутая грудь, поднятая голова – признаки хорошей осанки и, следовательно, красоты, здоровья и высокой работоспособности. Сведенные и опущенные плечи, впалая грудь затрудняют работу внутренних органов, в первую очередь органов дыхания, сердца, сосудов головного мозга.

Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретает им в процессе активных занятий физическими упражнениями.

– А сейчас проверим, правильная ли у вас осанка. Станьте в шеренгу, расслабьте руки, медленно наклоняйтесь вперед, руки расслаблены. Я вижу, что у некоторых из вас проявляются нарушения осанки. Чтобы не допустить серьезных нарушений, надо выполнять упражнения для профилактики нарушения осанки.

– Разучим комплекс упражнений. Распределитесь вдоль стены, чтобы вам ничего не мешало.

Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Встать спиной к стене так, чтобы ее касались: затылок, лопатки, ягодицы и пятки.

Напряжением мышц ощутить принятое положение и запомнить его. Отойти от стены и сохранить эту позу в течение 10-30 секунд.

Стоя у стены в положении правильной осанки, присесть и встать.

Стоя у стены в положении правильной осанки, отводить, поднимать и сгибать ноги, не отрывая головы, спины и таза от стены.

Стоя на одной ноге, подъем другой ноги вперед, в сторону назад.

Спасибо, все на свои места. А остались две девочки и продолжите упражнения.

В положении правильной осанки у стены положить на голову груз и пройти до противоположной стены и обратно, обойти стул, стол т.д.

Удерживая груз на голове, медленно присесть и встать.

Скелет и мышцы образуют опору нашего тела и являются органами движения.

Формирование скелета связано с развитием мышц.

Слайд 11. Нервная система обеспечивает своим регулирующим влиянием всю деятельность организма. И если все в норме, мы ее практически не замечаем. Это очень скромный труженик, но он постоянно на чеку. Где бы и что бы в организме не случилось, он немедленно примет необходимые меры. Перестроит ряд процессов, активизирует некоторые необходимые в данной ситуации функции.

Неразумное отношение к своему здоровью нередко приводит к различным заболеваниям нервной системы, поэтому необходимо научиться понимать самого себя, свои ощущения.

Существуют различные способы поддержания нормального состояния нервной системы.

Слайд 12-22 .Рациональное питание. Витамины – имеют важное значение в формировании здорового образа жизни.

Слайд 23-26. Закаливание – один из главнейших компонентов здорового тела и духа.

Слайд 27-28. Правильный режим труда и отдыха.

Слайд 29. Один из путей восстановления сил человека — сон. Сон обеспечивает перестройку и восстановление работоспособности клеток головного мозга, предохраняет их от чрезмерного напряжения. Не случайно сокращение продолжительности сна ведет к нарушениям силы, уравновешенности и

подвижности нервных процессов, нарушению взаимодействия первой и второй сигнальных систем.

Следует соблюдать и правила утреннего подъема. Для облегчения перехода от сна к бодрствованию полезно в течение нескольких секунд перед вставанием активно поработать кистями рук, сжимая и разжимая пальцы (Почему?- самая большая площадь в коре больших полушарий приходится на кисти рук). При этом в центральную нервную систему поступает огромное количество нервных импульсов, которые оказывают активное пробуждающее действие и тем самым «отгоняют» сон. После этого сделать 3-4 глубоких размеренных вдоха и выдоха: это необходимо для улучшения снабжения крови кислородом.

Слайд 33. Для чего нужна утренняя гимнастика? Гимнастические упражнения оказывают сложное комплексное воздействие на организм человека, при этом стимулируются биологически-активные точки и зоны нашего организма. Начинают выделяться гормоны радости, которые обуславливают чувство уверенности, желание работать, формируют хорошее настроение и положительные эмоции.

Слайд 34-44. Самый важный компонент здорового образа жизни- занятия физической культурой и спортом.

Слайд 45-46. У здорового образа жизни, существуют и враги – это вредные привычки.

Если предложенные способы восстановления гармонии в организме вызвали у вас интерес и желание использовать их в своей жизни, значит, наш урок прошел не зря.

IV. Итог урока:

Роль физических упражнений огромна, и в этом мы убедились на уроке. Ведь каждый из нас хочет быть красивым, а красота – это показатель состояния здоровья.

Хорошая осанка – правильное положение тела при ходьбе, не только имеет эстетическое значение, но и является необходимым условием нормального развития и полноценного функционирования всех внутренних органов.

«Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровое нездорово»

V. Выставление оценок за урок.

VI. Домашнее задание:

Разучить комплекс упражнений для профилактики опорно-двигательной системы.