**ТЕМА:** ЗАГАРТУВАННЯ ТА ФІЗИЧНІ ВПРАВИ НЕОБХІДНІ УМОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.

**МЕТА:** Надати учням інформацію про здоров’я, здоровий спосіб життя та фактори, що впливають на формування здоров’я; ознайомити учнів із принципами та методами загартування; розвивати вміння створити позитивну атмосферу навколо себе, співпрацювати в колективі; формувати дбайливе ставлення до власного здоров’я;

**ОБЛАДНАННЯ:** аркуші паперу, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скоч, клей, стільчики для сидіння у колі.

**ФОРМА:** фронтальна.

**Хід виховної години**

Епіграф:

 **«Здоров’я – найдорожчий скарб»**

**I. Організація класу*.***

 ***Вчитель:***

 - Добрий день, дорогі діти! Для того, щоб виховна година принесла радість вам і мені, нам потрібно краще взнати одне одного. В цьому нам допоможе гра «Познайомимось». Правила гри: слухайте питання. Коли відповідаєте, виконуйте вказані дії:

Чи є у вас брат – плещіть у долоні.

Чи є у вас сестра – потопайте ногами.

Чи любите шоколад – оближіть губи.

Чи любите червоне світло – закрийте очі.

Чи є у вас песик – погладьте себе.

Чи любите ви рухатися – порухайтесь.

Чи є у вас кішка – потрібно потерти долоні**.**

 **II. Оголошення теми**

 Погляньте будь-ласка на епіграф на нашій дошці. Ви напевно вже здогадались що сьогодні ми будемо розмовляти про здоров’я. Тема нашої зустрічі “ Загартування та фізичні вправи необхідні умови здорового способу життя ”.

 **III. Виклад основного матеріалу.**

***Вчитель*:** “ Головним скарбом життя є не землі, що ти завоював, не багатства, які ти придбав… Головним скарбом життя є здоров’я, і щоб його зберегти, потрібно багато знати ” (Авіцена). Діти, пригадаймо, що таке здоров'я.

***Учні:*** Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного та соціального добробуту, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів.

***Вчитель:***В усі часи люди особливу увагу звертали на своє здоров’я, піклувалися про нього, винаходили все нові і нові ліки від хвороб і способи зміцнити свій організм. Здоров’я — одне з основних джерел радості, щасливого та повноцінного життя. Здоров’я не існує саме по собі, воно не дається на все життя, не є постійним і незмінним. Тому треба з раннього дитинства загартовувати свій організм спортом. А ще слід зміцнювати імунну систему свого організму, адже в європейських державах та в інших розвинених державах світу люди користуються таким принципом - краще попередити хворобу, аніж потім лікуватись. Людина завжди прагнула до зміцнення свого здоров’я, збільшення сили, спритності, витривалості. Проте, незважаючи на величезні успіхи медицини та поліпшення умов життя, кількість хворих збільшується, а тривалість життя зменшується. Людина, поки відчуває себе здоровою, не витрачає сил і часу для підтримки здоров’я. Українська мудрість дає деякі рецепти, як бути здоровому. Які прислів’я відомі з цього приводу?

***Відповіді учнів:***

- «Краще пильнуватися, ніж без кінця лікуватися»;

- «Не в міру їсти - здоров’я не проси»;

- «Стриманість – уже половина ліків»;

- «Все можна купити, тільки здоров’я - ні»;

- «У здоровому тілі – здоровий дух»;

- «Той здоров’я не цінить, хто хворий не був»;

- «Як хочеш здоров’я мати, мусиш рано вставати, а звечора рано лягти».

- «Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — доки молодий»;

- «Як про здоров’я дбаєш, так і маєш».

**Метод: Демонстрація слайдів презентації.**

***Вчитель:*** Важливим фактором фізичного здоров’я є *загартування організму.* **Загартування** – це підвищення стійкості організму до несприятливих умов деяких факторів навколишнього середовища (наприклад низької і високої температур). В основі загартування лежить властивість організму людини пристосовуватись до зміни умов навколишнього середовища. У людини відбувається процес пристосування організму до нових умов існування – виникає адаптація.

**А зараз давайте повідгадуємо загадки:**

**1)** Хто однаково всіх любить?

 Всіх однаково голубить?

 Кожний тільки скоса гляне,-

 А обняти не дістане. *(Сонце)*

**2)** Тече, тече – не витече,

 Біжить, біжить – не вибіжить. *(Ріка)*

**3)** Мене п’ють, мене ллють, усім потрібна я. Хто я така? *(Вода)*

**4)** Скатертина біла увесь світ накрила*. (Сніг)*

**5)**Його не сіють, а воно кожного дня сходить. *(Сонце)*

**6)** Що це? Воно таке велике, що займає цілий світ, воно таке маленьке,що в найменшу щілину зайде. *(Повітря)*

Ви напевно здогадалися, що саме ці чинники загартовують наш організм.

***Способи загартовування :***

* Обливання
* Повітряні ванни
* Сонячні ванни
* Купання в відкритих водоймах
* Ходіння босоніж
* Моржування

 Використання загартовування було відомо людині ще в стародавні часи. На думку Гіппократа, особливою ​​цілющою силою володіють холодові загартовуючі процедури, а ті, хто тримає тіло в теплі, набувають зниженість м'язів, слабкість нервів, непритомність і кровотечу.

 Загартування холодом є практично найважливішим, оскільки переохолодження організму сприяє виникненню респіраторних вірусних захворювань. В організмі, стійкому до низьких температур, тепло утворюється інтенсивніше, що сприяє ліпшому кровообігу і зменшує можливість виникнення інфекційних захворювань та обмороження. Інші засоби зміцнення здоров’я – ранкова гігієнічна гімнастика, перебування на природі – у лісі, парку, біля моря, у горах та ін.

 Цілющі властивості сонця щиро використовували ще стародавні слов'яни, у яких побутував звичай виносити хворих з хати під пряме чи розсіяне сонячне проміння. А у козаків взагалі все життя було підпорядковане фізичному розвитку та загартуванню. За давнім звичаєм, більшу частину року вони ходили в легкому одязі, без головних уборів, часто босими, з оголеним торсом.
 Завдяки загартувальним процедурам покращувався сон (люди засинали з вечірньою і вставали зі світанковою зорею), з'являвся бадьорий настрій. Це сприяло нормалізації артеріального тиску і кращій роботі серця. Теплої пори козаки спали на свіжому повітрі, а це робило стійким організм до простудних захворювань. Козаки прокидалися зі сходом сонця і йшли вмиватися та купатися до річки. Деякі козаки умивалася та купалася у водоймах не тільки влітку, а й восени та взимку. Загартування водою ще більше зміцнювало організм.

**Правила загартовування:**

* Необхідність психологічного настрою на загартовування, зацікавленість у ньому. Це найважливіший принцип.
* Загартовування повинне бути систематичним.
* Загартовування повинне бути комплексним, що передбачає різні види загартовування: пасивні і активні, загальні, місцеві, колективні індивідуальні.

**ОБЛИВАННЯ**

 Хорошим методом загартовування є обливання холодною водою. Для цього беруть 2 - 3 відра холодної води бажаної температури і виливають на все тіло. Основну роль при обливанні грає температурне роздратування шкіри. Після обливання тіло необхідно обтерти сухим рушником.

*Рекомендацї:*

* Починай водні процедури поступово. Найкращий час – після ранкової зарядки.
* Обтирання роби губкою або мокрим рушником.
* Для загартування водою – використовуй душ.
* Чудовий вид загартування – холодні ванни для ніг 1-2 хвилини.
* Влітку купайся і плавай у природних водоймах

**ОБТИРАННЯ**

 Процедура обтирання: рушник, губку або спеціальну рукавичку з матерії змочують у воді і злегка віджимають. Потім послідовно виконують обтирання рук (в напрямку від пальців до плечей), шиї, грудей, живота, спини і ніг. Після цього тіло розтирають сухим жорстким рушником до почервоніння і появи приємного відчуття теплоти.

**ПОВІТРЯНІ ВАННИ**

 Цей тип доступний кожній людині в будь-який час року. Повітря діє безпосередньо на наше тіло, шкіру, призводить до ряду біохімічних змін в клітинах тканин, дратує шкірні рецептори нервової системи. Повітряні ванни найкраще застосовувати на відкритому повітрі, їх корисно поєднувати з різними фізичними вправами - ходьбою, бігом, гімнастикою.

*Рекомендації:*

* Спи з відчиненою кватиркою
* Щоденно гуляй і грайся на свіжому повітрі
* Роби повітряні ванни влітку – на вулиці, взмику – в кімнаті при відчиненій кватирці
* Одягайся за погодою – не перегрівай свій організм теплим одягом

**СОНЯЧНІ ВАННИ**

Цей тип загартовування слід приймати розумно, інакше замість користі воно може викликати опіки шкіри, перегрів організму, сонячний удар, перезбудження нервової системи. Прийом сонячних ванн доцільно поєднувати з водними процедурами. Після прийому рекомендується 10 - 15 хвилин побути в тіні, а потім прийняти душ або викупатися.

*Рекомендації:*

* Не перегрівайся!
* Засмагай на сонці не більше 10 хвилин
* Найкраще засмагати до 11 години ранку та після 17 години дня
* Захищай голову від сонячних променів

**КУПАННЯ В ВІДКРИТИХ ВОДОЙМАХ**

 Найбільш ефективним засобом загартовування є купання у відкритих водоймах. Під час купання на організм одночасно впливає сонце, повітря і вода. Перш ніж купатися, обов'язково звертайте увагу на правила безпечної поведінки при купанні. Купатися рекомендується не раніше, ніж через 1 - 1,5 години після їжі.

**ХОДІННЯ БОСОНІЖ**

 Ходіння босоніж споконвіку використовувалася для профілактики і лікування багатьох захворювань. Сучасна наука підтверджує користь босоходіння. Ходьба босоніж - це найсильніший профілактичний і цілющий засіб, одна зі складових системи здорового способу життя.

**МОРЖУВАННЯ**

 Найбільш ефективною водною процедурою є купання в крижаній воді. Проте підготовка до цього вимагає спеціального тренування і знань фізіологічних процесів, що проходять в організмі людини при купанні в крижаній воді. Це вища форма загартовування, так як в короткий час підключає до боротьби «за виживання» всі органи людини.

**В ПРОЦЕСІ ЗАГАРТОВУВАННЯ**

Нормалізується стан емоційної сфери, людина стає більш стриманою, врівноваженішою, покращується настрій, додається бадьорості, підвищується працездатність і витривалість організму.
Загартована людина легко переносить спеку і холод, різкі зміни зовнішньої температури, здатні ослабити захисні сили організму.

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ**

Будь-яке загартовування потрібно починати після відвідування і перевірки лікарем,бо загартовування - це тренування, а не лікування, і людині із захворюванням та зі слабким імунітетом подібні процедури можуть бути протипоказані.

***Вчитель:*** Важливе місце в оздоровчій системі посідають фізичні вправи . Завдяки їм вдалося вижити багатьом людям, їх передавали від батьків до дітей, доповнювали, перевіряли життям, удосконалювали з кожним поколінням.

- Поясніть значення вислову: «Хочеш бути здоровим – рухайся, хочеш бути красивим – рухайся, хочеш жити довго - рухайся».

 Давайте ми проведемо кілька ігор, що сприятимуть зміцненню вашого здоров’я, піднімуть настрій допоможуть відновити розумову працездатність.

**1) Гра « Приготування їжі».**

Усі разом рахують «Раз, два, три - почали».

За сигналом діти по черзі біжать до глечика, тримаючи в руках ложку із картоплею. Кладуть картоплю в глечик і повертаються, передаючи ложку наступному учасникові.

**2) Гра «Пінгвіни з м’ячем».**

Команди шикуються за лінію старту. На відстані кілька метрів від них – прапорці. За сигналом гравці, що стоять першими в командах, затискуючи колінами один м’яч тримаючи в руках перед собою другий, рухаються до прапорця. Рухатись можна стрибками, або «перевалюючись» з ноги а ногу. Перемагає та команда, «пінгвіни» якої швидше виконають своє завдання.

**3)Гра-щасливчик.**
Відповідають усі учні. Кожна правильна відповідь – 1 бал. Перемагають учасники тієї команди, котрі дадуть найбільше правильних відповідей.

1. У яком виді спорту замість воріт корзина? *(Баскетбол)*
2. У якому виді спорту м’яча не можна торкатися руками? *(Футбол)*

1. У якому виді спорту відсутні фізичні навантаження, а виникає потреба розумового напруження? *(Шахи, шашки)*
2. Які види спорту проводять на льоду? *(Хокей, фігурне катання, керлінг).*
3. Які види спорту проводять на траві?

*(Футбол, хокей на траві, поло, гольф, регбі тощо).*

1. Які види спорту проводять у спортивній залі?

*(Баскетбол, волейбол, міні-футбол, боротьба).*

1. Які види спорту проводять на воді?

 *(Плавання, стрибки у воду, синхронне плавання).*

1. Які види спорту проводять у повітрі?

 (*Парашутний спорт, авіамодельний спорт*).

1. Як називають змагання, яких не беруть участь жінки? («*Формула 1»*).
2. Які види спорту вважають суто жіночими?

*(Художня гімнастика, синхронне плавання).*

1. У якій країні зародився олімпійський рух?

*(У давній Греції).*

**12.** У яких країнах проходив футбольний чемпіонат Євро-2012?

 *(Україна, Польща)*

**IV. Закріплення і узагальнення матеріалу.**

2) Метод «Мозковий штурм»

- Які ви знаєте процедури загартування ?

Учні називають, учитель записує відповіді на дошці, коригує, доповнює.

3) Робота в групах.

Учні об’єднуються у чотири групи і отримують завдання наочно оформити відповіді на запитання (зробити листівку пам’ятку);

- Які види загартування водою ви знаєте?

- Які види загартування повітрям ви знаєте?

- Про що слід пам’ятати під час загартування сонцем?

- Які види спорту допомагають загартуватися?

Підказки для груп:

* Умивання, душ, обливання, обтирання, купання у водоймах;
* Повітряні ванни, прогулянки, провітрювання кімнат;
* Найкраще засмагати вранці та ввечері, обов’язково у головному уборі, недовго;
* Біг, вправи на перекладені, вправи з гантелями, футбол, волейбол, баскетбол, плавання.

Після завершення групової роботи відбувається презентація листівок,

обговорення.

***Конкурс «Квітка здоров’я»***

Команди отримують картки з намальованою квіткою з чотирма пелюстками, в середині якої написані «Складові здоров’я». Команди мають написати на пелюстках квітки 4 складові здоров’я (гімнастика, правильне харчування, загартування, дотримання режиму дня).

**V. Підсумок години спілкування.**

- Що було важливим для вас на сьогоднішньому занятті?

- Які висновки із сьогоднішнього заняття ви зробили для себе?

***Вчитель.*** Здоров’я не можна купити, але сформувати його, берегти і зміцнювати може і повинна кожна людина. Людина, яка веде здоровий спосіб життя, повинна багато рухатися, робити зарядку, правильно харчуватися, радіти життю й уміти спілкуватися з іншими людьми. Сили природи - прекрасні засоби загартовування організму, тільки треба вміти ними користуватися. Нехай повітря, вода і сонце будуть Вам добрими друзями! Молодці! Ви сьогодні гарно працювали. До побачення!