

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РД КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА**

Классный час на тему:

Физическая культура и Здоровый образ жизни.

Классный руководитель гр. 29 ПСО -1

Лаврусенко Ф.Р.



Воспитание физической направленности является педагогическим процессом, который нацелен на формирование общества, обладающего крепким здоровьем, совершенными физическими данными, а также социальной активностью.

Изучение физической культуры необходимо всем людям, так как нынешние условия жизнедеятельности стремительно ведут к снижению уровня человеческой двигательной активности. Такой дефицит влечет за собой падение уровня человеческой трудоспособности к умственной и физической деятельности, уменьшает способность организма к борьбе с заболеваниями.

Взаимосвязь, основу которой составляют ЗОЖ и физическое воспитание создают возможности для всестороннего развития личности в перечисленных ниже областях. Стоит учесть, что развитие личности этими средствами является специфичным процессом, который невозможно заменить иными методами.

Моральное воспитание. Во время спортивных тренировок человек испытывает повышенные физические нагрузки. Они играют огромную роль в обеспечении получения человеком таких характеристик, как сила воли, дисциплинированность, решительность, выдержка, самообладание, смелость, уверенность. Соревнования в спортивной среде раскрывают многие моральные качества, например, уважение, честность;

Умственное. Регулярные занятия спортом повышают умственную работоспособность. В период активной умственной работы необходимо проведение регулярных спортивных занятий. Однако подбирать

систему упражнений требуется в соответствии с индивидуальными особенностями человека и его уровнем здоровья;

Эстетическое. Средствами физических упражнений тела человека гармонично развивается не только с визуальной стороны, но и с внутренней, заключающейся в приобретении утонченных выразительных движений, энергичной активности. После тренировки человек испытывает эстетическое удовольствие, созданное собственными силами. Этот факт повышает значимость здорового образа жизни, заставляя человека соблюдать все его элементы с целью достижения максимального результата;

Трудовое. Физическое воспитание наделяет человека качествами, которые подготавливают его организм к выполнению полезного обществу труда или работы. Этот тип развивает целенаправленность, трудолюбие, сознательную ответственность за свой труд.

Базу культуры физического типа составляют следующие основные принципы:

- всестороннего и гармоничного личностного развития;
- взаимосвязи физического воспитания и практической жизни;
- оздоровительного действия.

Ведение здорового образа жизни и изучение культуры физического типа вместе представляют собой средство, занимающее первое место в обеспечении развития человека как личности. Эти факторы способны не только произвести положительные изменения биологического характера, но и выработать нравственные убеждения, привычки, развить внутренний духовный мир человека. Именно поэтому каждый человек обязан знать о здоровом образе жизни и соблюдать его основные элементы, регулярно давать своему организму физические нагрузки.

О здоровом образе жизни

Укрепление уровня собственного здоровья является долгом всех людей, населяющих нашу планету. ЗОЖ представляет собой активную

трудовую, семейную, бытовую, а также деятельность человека, направленную на обеспечение досуга и общественные нужды.

Базовые элементы

Здоровый образ жизни образуют некоторые элементы, среди которых требуется выделить:

- развитие тяги к здоровым привычкам и навыкам с детства;
- поддержание благоприятной среды обитания, характеризующейся безопасностью, а также получение знаний о воздействии окружающих предметов и явлений на человеческое здоровье;
- исключение вредных привычек;
- формирование и регулярное выполнение принципов правильного питания;
- ведение физически активной жизнедеятельности, выполняя упражнения, характерные возрастным особенностям, а также учитывающие индивидуальную физиологию;
- соблюдение гигиенических процедур, а также знание техники оказания первой помощи;
- регулярное закаливание;
- в отдельный пункт помимо базовых элементов принято выделять самочувствие: духовное, интеллектуальное, эмоциональное.

Наиболее важными элементами принято считать рациональное питание, процесс закаливания, а также регулярные физические упражнения.