



Самый здоровый класс



5 класс

Филиал «Сытоминская СШ»

Классный руководитель Фоменкова Елена

Васильевна





Знакомьтесь, это мы - самый здоровый класс!

Расскажем вам о том, как сохранить наше здоровье.





Начну беседу я, Фоменкова Елена Васильевна, классный руководитель 5 класса.

Здоровый Образ Жизни (ЗОЖ) — это совокупность принципов поведения, мероприятий и привычек, способствующих оздоровлению и укреплению организма, активизации иммунитета и улучшению самочувствия. Особенно актуально это в наше время, когда вся страна находится на самоизоляции.

Ведь от того, насколько крепок наш иммунитет, насколько мы сильны духом, зависит наше психологическое и физическое здоровье.

Важным составляющим ЗОЖ является активный образ жизни. Он, в свою очередь, включает в себя следующие компоненты:





Я, Вандымова Лилия, расскажу вам о пользе **физических упражнений**.
Еще Авиценна (980-1037) говорил:
«Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек, не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни».

Физические упражнения укрепляют иммунитет, улучшается работа сердечно-сосудистой системы, нормализуется давление, улучшается кровообращение, ускоряется обмен веществ, укрепляются мышцы и опорно-двигательный аппарат, улучшается работоспособность, повышается выносливость, ум становится яснее, улучшается сон, проходят чувства тревоги, беспокойства и страха, процесс старения замедляется. Поэтому все ребята в классе ежедневно выполняют утреннюю зарядку. Она помогает получить заряд энергии на весь день. А когда в семье много детей, делать зарядку еще интересней, чувствуешь себя как на уроке физкультуры и можно учить малышей выполнять разные физические упражнения.



Я, Джавадов Артем, поделюсь с вами знаниями об **активном отдыхе**.

В 19 веке русский учёный-физиолог Иван Михайлович Сеченов доказал, что усталость намного быстрее снимается не при абсолютном покое организма (что является пассивным отдыхом), а в результате смены рода деятельности.

Активный отдых помогает держать организм в тонусе, и речь не только о физическом его состоянии, но и о моральном. После такого отдыха ощущается прилив сил, возникает необоснованное чувство радости, счастья.



Мы с классом любим ходить на прогулки в лес; кататься на коньках, лыжах; играть в подвижные игры на свежем воздухе.

Я, Протокилова Виктория, расскажу вам про **закаливание**.

У русского народа сложилось немало пословиц и поговорок про закаливание. И это не случайно. Ведь русские издревле живут в суровых климатических условиях, где закаливание является одним из важнейших компонентов сохранения здоровья. Народная мудрость гласит: «Смолоду закалишься, на весь век сгодишься».

Закаливание организма - это процедуры, задачей которых является укрепление иммунной системы организма. Люди, которые систематически закаливают свой организм, обладают повышенной способностью в борьбе с вирусами и микробами, имеют повышенную работоспособность и другие качества здорового человека.

Процедуру закаливания можно выполнять не выходя из дома и она не займет много времени. Особенно это важно сейчас, когда все находятся в режиме самоизоляции.



Продолжу рассказ о **закаливании** я, Полякова Ангелина.

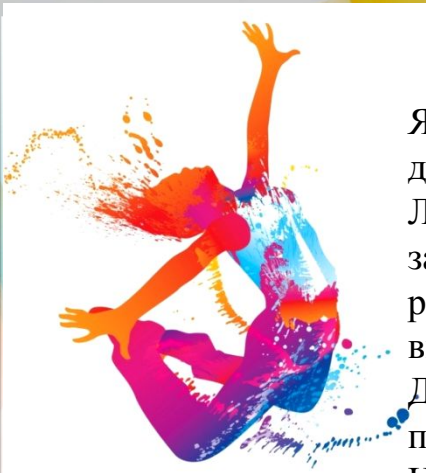
Отличным способом закаливания организма является посещение бани. Не зря в народе говорят: «Баня парит и здоровье правит!» При правильном пребывании в бане тренируются устойчивость организма одновременно к различным температурам, так как при выходе из парной рекомендуется облиться холодной водой.



Босохождение – еще один метод закаливания организма, самый доступный и необременительный. Хочу рассказать как это делаю я. На классных часах мы изготовили массажеры из пластиковых пробок, который я использую для босохождения. Мы с моими сестренками ходим по этой неровной поверхности, а летом – по песку. Массажер воздействует на чувствительные точки, что положительно сказывается на работе всего организма и укрепляет иммунитет. Мама говорит: «Чем больше ходим босиком, тем меньше болеем».

Хожение босиком - это отличный способ закаливания. Босоногие прогулки можно устраивать дома, на улице и в любом другом месте удобном для вас.





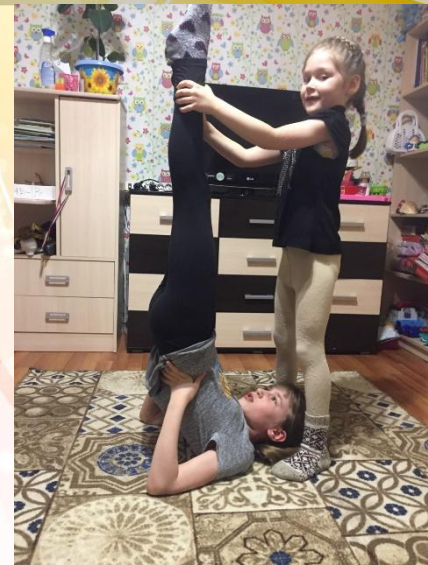
Я, Татьяна Мухортикова, расскажу вам о пользе закаливания для нашего организма.

Люди, которые закаляются лучше противостоят различным заболеваниям. Организм закаленного человека быстрее реагирует в экстремальных ситуациях. Повышаются выносливость и работоспособность.

Доказано, что те, кто занимаются закаливанием, менее подвержены стрессам, перепадам настроения.

Но, самое главное, что при закаливании укрепляется не только тело, но и дух человека.

Мы стараемся как можно чаще бывать на свежем воздухе, даже в морозные дни. Это тоже один из важных элементов закаливания.



Я, Степко Денис, и мои одноклассники расскажем вам о подвижных играх. Подвижные игры помогают нам развиваться не только физически, но и стимулируют умственную активность. А самое приятное то, что во время игр дети быстро усваивают новые навыки.

Подвижные игры благотворно влияют на весь организм в целом.

Во время активных движений: лазаний, прыганий, беганий, бросаний и ловли усиливается обмен веществ, и кровь доставляет больше

строительных веществ в нужное место. Кроме того, укрепляются ноги, развивается сила, гибкость, быстрота реакций и выносливость.

Мы с одноклассниками очень любим играть в разные виды «салок»: на лыжах, с препятствиями, обычные. Во время этой игры развиваются быстрота, скорость реакции, координация.





Я, Огрызкова Ульяна, продолжу рассказ о подвижных играх.

Подвижные игры помогают ребенку избавиться от негативных эмоций, повышенной тревожности.

Во время игры ребенок получает эмоциональную разрядку и учится быть более организованным и спокойным.

Играя в игры, даже самого нерешительного ребенка можно научить проявлять инициативу и принимать решения.

Сознательное выполнение всех условий игры развивает волю, самообладание, выдержку, а также развивает контроль над своими поступками и поведением.





А я, Третьяков Егор, расскажу о игре, в которую мы играем на самоизоляции. Игра называется «Раз, два, три, четыре, пять, начинаем мы играть». Когда я или мои одноклассники устали от выполнения домашнего задания, кто-то один делает фото с выполнением какого-либо физического упражнения. Далее это фото отправляется по Viber в группу 5 класса с хештегом «Раз, два, три, четыре, пять, начинаем мы играть». Все остальные должны повторить это упражнение, сфотографировать или записать видео и выложить в группу. Тот, кто последним выложит фото или видео, отжимается и, в следующий раз, он начинает игру.

Количество отжиманий с каждым разом увеличивается на 1. Девочкам можно делать в несколько подходов. За время самоизоляции количество отжиманий достигло 33 раз.





Я, Колпакова Алина, хочу рассказать о физкультминутках. Физкультминутки – это краткие физические упражнения, направленные на снятие утомления во время урока и повышение работоспособности. Наши учителя на уроках всегда проводят физкультминутки. И я, находясь на самоизоляции, использую этот метод. Когда делаем домашнее задание с сестрой, то в перерывах выполняем разные интересные физические упражнения.





А я, Митрофанов Кирилл, хочу рассказать о пользе систематических занятий спортом.

Я каждый день занимаюсь спортом и приучаю младшего брата. Ведь постоянные занятия спортом повышают работоспособность, тренируют выносливость, укрепляют иммунитет, повышают устойчивость нервной системы к неблагоприятным воздействиям. Мы с братом играем в игру «Десяточка». С начало выполняем упражнения на пресс 10 раз по очереди и каждый подход уменьшаем на одно повторение. Выполняем до одного раза. Когда он подрастет будем играть в «десяточку» на отжимание. Наша бабушка говорит: «Отдай спорту время, а взамен получишь здоровье».



Я, Захаров Роман, хочу поделиться с вами собранными мной пословицами и поговорками о здоровье, спорте, закаливании и всех составляющих ЗОЖ.

1. *Холода не бойся, сам по пояс мойся.*
2. *Кто спортом занимается, тот силы набирается.*
3. *Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.*
4. *Кто любит спорт, тот здоров и бодр.*
5. *И смекалка нужна, и закалка важна.*
6. *В здоровом теле здоровый дух.*
7. *Паруса да снасти у спортсмена во власти.*
8. *Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.*
9. *Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.*
10. *Крепок телом - богат и делом.*





Самый здоровый класс

Будьте здоровы!