**Методическая разработка классного часа для 3 класса на тему: ЗОЖ**

Цели:

- учить детей способам повышения работоспособности;

- формировать навыки переключения на разные виды деятельности для избежания утомления.

Ход занятия

I. Введение.

1.Сообщение темы и целей урока.

2. Вступительное слово учителя.

Еще в начале века выдающийся ученый И. М. Секачев установил, что время труда и после него утомление быстрее снимается не полным покоем, а активным отдыхом.

Утомление снижает работоспособность мышц, но стимулирует процессы восстановления. Во время отдыха восстановление энергии преобладает над процессами распада. Если же работа была достаточно, но не чрезмерно интенсивной, то происходит не только полное восстановление работоспособности до Исходного уровня, но и превышение его.

Для профилактики утомления необходимо соблюдать режим дня, проводить физкультурные паузы каждые 30 минут при выполнении домашних заданий, посещать спортивные секции, играть на свежем воздухе.

II. Основная часть занятия.

1. Что такое утомление.

- Что влияет на возникновение утомления?

Необходимо помнить, что умеренное утомление быстро проходит при смене вида деятельности, отдыхе. В случае недостаточного отдыха может наступить переутомление организма, что ведет к расстройству сна, потере аппетита, головным болям, снижению внимания и памяти. Переутомление требует специального лечения, так как ослабляет сопротивляемость организма к различным заболеваниям и неблагоприятным влияниям.

Основным сигналом к отдыху при физической работе служат чувство усталости, желание отдохнуть, появление мышечных болей.

При крайней степени утомления могут возникнуть такие симптомы, как головокружение, шум в ушах, тошнота, дрожание конечностей.

При умственном утомлении чувство усталости не бывает резко выражено. Оно обычно проявляется в снижении интереса к работе, рассеянности внимания, неуверенности и замедленности в действиях.

2. Прогрессивная релаксация.

Сжать в полную силу кулак, ослабить напряжение, почувствовать расслабление; то же - вполсилы.

3. Независимо от индивидуальных особенностей человека значительное влияние на работоспособность оказывает микроклимат в помещении (оптимальная температура и влажность воздуха, освещенность, звукоизоляция, окраска стен и т. д.).

По мнению ученых, интерьер и цвет комнаты отражают интересы, привычки человека, во многом определяя его настроение и самочувствие.

Посторонние шумы, разговор, крики с улицы и другое снижают продуктивность работы. Уроки надо делать в тишине, чтобы не утомлять нервные клетки.

Утомление не разрушает организм, а поддерживает его. Чем больше утомление (конечно, до определенного предела), тем сильнее стимуляция восстановления и выше уровень последующей работоспособности.

4. Релаксация.

Учащимся предлагается, приняв удобную позу и расслабившись, вспомнить реальную ситуацию, вызвавшую ощущение радости. Затем воспроизвести ее в своем воображении очень подробно, запомнить чувства, которые при этом возникли.

- Вызывает ли у вас утомление выполнение этой работы? Почему?

- Конечно, интерес к выполняемой работе, волевое усилие, эмоциональное напряжение могут компенсировать и маскировать наступление утомления. В то же время отсутствие интереса, неудовлетворенность трудом, неправильная его организованность могут вызвать ускорение утомления.

5. О глазах.

- Каким образом ты постараешься преодолеть утомление глаз, если тебе необходимо продолжить заниматься?

- Один ученик все воскресенье смотрел телевизор, а другой гулял во дворе, катался на лыжах, помогал по хозяйству маме. Какой ученик провел выходные с пользой для своего здоровья и получил необходимый запас энергии на предстоящую учебную неделю? Почему?

6. Магия воды.

Звучит музыка «Магия воды» (с диска по релаксации).

- Какие чувства вызвала у вас эта музыка? (Расслабление, умиротворенность.)

- Верно. Люди издавна используют звуки воды для снятия напряженности. А как вы думаете, почему человек утомляется?

- Что же такое утомление?

Утомление - это ощущение, возникающее вследствие длительной и возможно однообразной работы, временное ухудшение функционального состояния организма человека, снижение работоспособности, неспецифические изменения физиологических функций, чувство усталости