

Открытое воспитательское занятие на тему: «Наше здоровье»

Горина М.С., воспитатель
ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай

Цель: усилить мотивацию к ведению здорового образа жизни как необходимого условия самосовершенствования человека.

Задачи:

Формирование положительных навыков для социализации.

Воспитание бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих.

Коррекция поведения.

Оформление: памятки, мультимедийная презентация к уроку.

Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, экран,

Ход занятия.

- Здравствуйте, ребята! (Отв. детей) Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам всем желаю здоровья.

Здоровье для человека – самая главная ценность. Сегодня наша встреча посвящена здоровью человека.

«Наше здоровье». (Слайд 2)

- Что такое здоровье?

Ответы детей. (Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся).

Здоровье – это состояние физического, психического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней. (Слайд 3)

Пожалуйста, поднимите руки, кто никогда не болел? А кто болел 1 раз? А кто болел 2 раза? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка! (Слайд 4)

Давайте изменим установку и запомним: что **человеку естественно быть здоровым!** (повторение детьми) Ученые считают, что человек должен жить 150-200 лет. Почему же мы не живем так долго? (ответы детей)

Сегодня медики утверждают, что наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, от наших усилий по его укреплению. Т.е. от правильного питания, физических нагрузок, от отдыха и т.д. (Слайд 5)

Можно сказать, что **Здоровье – это здоровый образ жизни.**

Посмотрите на составляющие ЗОЖ. (Слайд 6) ЗОЖ складывается из:

1. физическая активность;
2. правильное питание;
3. личная гигиена;
4. отказ от вредных привычек.

Что вы знаете о правильном питании? (Ответы детей).

Правильное питание. (Слайд 7)

- Еда должна быть разнообразной и вкусной.
- Есть надо регулярно в одно и тоже время. В перерывах не перекусывать.
- Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.
- Не есть перед сном.

А сейчас предлагаю составить пословицы и поговорки о питании (Слайд 8)

Пословицы и поговорки.

Когда я ем,...	во время еды.
Аппетит приходит ...	не велика честь.
Много есть – ...	я глух и нем.

А теперь отгадайте загадки:

1. Лето целое старалась-
Одевалась, одевалась...
А как осень подошла,
Нам одёжки отдала.
Сотню одежонок
Сложили мы в бочонок. (Капуста) (Слайд 9)

2. Наши поросятки
Выросли на грядке,
К солнышку бочком,
Хвостики крючком. (Огурец) (Слайд 10)

3. Всех круглее и краснее
Он в салате всех вкуснее
И ребята с древних пор
Очень любят - ... (Помидор) (Слайд 11)

4. И зелен и густ

На грядке вырос куст

Покопай немножко –

Под кустом - ... (Картошка) (Слайд 12)

- Ребята. Как вы думаете, какие продукты необходимо употреблять в пищу?
(Ответы детей) (Слайд 13)

- Теперь предлагаю вам отобрать в корзинку только полезные продукты. (Слайд 14)

(учащимся предлагается выбрать из списка только полезные продукты)

Кириешки

Кока - кола

Морковь

Творог

Яблоко

Конфеты

Хлеб

Капуста

Апельсин

Рыба

Йогурт

Следующая составляющая ЗОЖ: Физическая активность.

- Как вы это понимаете? Чем она полезна? (Ответы детей) (Слайд 15)

- Двигательная активность улучшает работу всех органов.
- Малоподвижный образ жизни приводит к болезням сердца, ожирению и раннему старению всего организма.

Выберите слова для характеристики здорового человека. (Слайд 16)

(стройный, толстый, сутулый, бледный, румяный, неуклюжий, подтянутый, статный, крепкий, сильный)

- А теперь повторите характеристики здорового человека. (Слайд 17)

- Какие виды спорта вы знаете? Какими видами спорта вы любите заниматься?

- А вы знаете, какие виды спорта помогают для формирования правильной осанки? (ответы детей) (Слайд 18) - Легкая атлетика, гимнастика, плавание.

Релаксация: «Штанга» (Слайд 19)

Дети стоят. Инструкция: «Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу.

Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, отдыхают. Легко дышится. Вдох–пауза, выдох–пауза.»

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклониться вперед).
Штангу с пола поднимаем (выпрямить руки вверх).
Крепко держим...
И бросаем!
Наши мышцы не устали
И еще послушней стали.
Нам становится понятно:
Расслабление приятно.

Следующая составляющая ЗОЖ: Личная гигиена и ее средства.

- Какие правила личной гигиены вы выполняете? (Ответы детей) Основой личной гигиены является поддержание чистоты всего тела.

Правила личной гигиены. (Слайд 20)

- правильно ухаживать за зубами, чистить зубы два раза в день, зубную щетку менять раз в 3 - 4 месяца;
- не реже одного раза в неделю мыться горячей водой;
- ухаживать за ногтями и волосами, ногти необходимо один раз в неделю подстригать ножницами, волосы необходимо ежедневно расчесывать, не реже одного раза в неделю мыть волосы с шампунем;
- содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живешь, ежедневно делать влажную уборку.

- Назовите Предметы гигиены? (Ответы детей) (Слайд 21)

(полотенце, зубная щетка, зубная паста, шампунь, мыло, мочалка, расческа)

- Они д/б общими или индивидуальными? Где вы их храните? Что вы берете с собой в баню?

- Теперь поговорим о вредных привычках. Какие вредные привычки вы знаете? (Слайд 22) Вредит ли курение человеку?

- Факт остается фактом – курение причиняет огромный вред здоровью. У курящего человека могут появиться тяжелейшие заболевания легких. Если курит девушки, страдают еще не родившиеся дети, а затем и родившиеся. У человека, который курит, притупляется память, он теряет красоту, становится неряшливым. (Слайд 23)

Влияние табакокурения на организм человека.

- Заболевания носоглотки, бронхов, легких.

- Рак губы, языка, гортани, трахеи и легких.
- Поражение сердца и сосудов у курящих.
- Нарушения нервной и сердечно-сосудистой системы.
- Заболевания желудка.
-

АЛКОГОЛИЗМ, хроническое заболевание, обусловленное безмерным употреблением спиртных напитков (человек быстро стареет, совершает преступления, становится опасен для окружающих) (Слайд 24)

Влияние алкоголя на организм человека.

- Повреждения головного мозга: психоз, потеря памяти, инсульт.
- Инфаркт, аритмия.
- Заболевания желудка: язва, гастрит.
- Заболевания печени: цирроз, рак.

НАРКОМАНИЯ: – у человека возникает сильное желание принять определённое вещество (наркотик). Люди принимающие наркотики долго не живут, часто совершают преступления. (Слайд 25)

Нарушения в организме при употреблении наркотиков.

- Хронический бронхит, рак легких.
- Хроническая сердечная недостаточность, повышение нагрузки на сердце.
- Тяжелые нарушения головного мозга.
- Ослабление иммунитета. (Слайд 26)

Предлагаю вам обсудить следующую ситуацию:

- Четверо друзей из одного двора решили встретиться в новогоднюю ночь, чтобы покататься с горки. Саша зашел за Андреем, затем вместе они пошли за Сергеем и Мишей. Миша что-то очень долго копался в своей комнате, наконец вышли на улицу. «А я что-то для вас припас», - гордо сказал Миша и достал спрятанную под курткой бутылку с вином. «Вот это да!»- восхитился Андрей. Сережа смутился, а Саша решительно заявил: «.....».
- Какие причины может назвать Саша, чтобы убедить своих друзей отказаться от спиртного?
- Что бы вы ответили, если бы вам предложили попробовать алкоголь, наркотики или выкурить сигарету?
- Согласны ли с утверждением, что в жизни надо попробовать все? (Ответы детей)
- Ребята, скоро Новый год, у вас будет множество соблазнов попробовать спиртное, выкурить сигарету. Я надеюсь, что вы хорошо запомнили вред этих веществ на организм человека и не раздумывая откажетесь их попробовать. Не общайтесь с посторонними людьми, не берите у них ничего.

- Вот и подошло к концу наше занятие. Что нового для себя вы узнали?
(Ответы детей)

Давайте повторим основные составляющие ЗОЖ: (Слайд 27)

1. физическая активность;
2. правильное питание;
3. личная гигиена;
4. отказ от вредных привычек.

Я хочу дать вам правила ЗОЖ, чтоб вы прочитали их, повесили их у себя в уголках групп и придерживались этих правил.

Улыбнись новому дню! (Слайд 28)

Главное в жизни – это здоровье!
С детства попробуйте это понять!
Главная ценность – это здоровье!
Его не купить, но легко потерять!
Будьте здоровы!

Правила здорового образа жизни

- Занимайся физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найди именно для себя способ двигательной активности.
- Не переедай и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
- Не переутомляйся умственной работой. Старайся получать удовольствие от учебы. А в свободное время занимайся творчеством.
- Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.
- Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы. Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
- Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.