**Степанова Ольга Генриховна, воспитатель ГБУ «Реабилитационный центр для детей с ограниченными возможностями», г. Саяногорск**

**Тематическое занятие**

# "Здоровье – главное богатство человека"

Цель:

* формирование у детей правильного представления о здоровье, здоровом образе жизни;
* обучение самостоятельно добывать знания, используя приемы исследовательской работы;
* воспитание бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих.

**Педагогические технологии:**

* технология сотрудничества;
* информационно-просветительская, здоровьесберегающая технология;
* метод проектов.

**Оборудование:**

* плакаты;
* иллюстрации;
* цветок здоровья;
* рисунки детей.

Подготовительная работа: дети делятся на группы, подбирают материал по своей теме, рисуют иллюстрации, самостоятельно работают с литературой, проводят исследования, создают памятки.

Ведущий: Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда…

Сегодня, на мы поговорим о том, как следует вести себя, чтобы сохранить здоровье.

**Тема занятия: «Здоровье - главное богатство человека».**

- Все мы помним сказку Валентина Катаева «Цветик–семицветик». В ней рассказывалось о том, как однажды Волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными лепестками.

Стоило оторвать один лепесток, подбросить вверх и сказать волшебные слова, как тот час же любое желание исполнялось. Женя истратила целых шесть лепестков. И вот, когда остался один – единственный лепесток, девочка пожелала, чтобы ее знакомый мальчик, Витя, у которого болела нога, выздоровел. Витя стал здоровым.

Но на этом сказка не заканчивается. Витя не просто выздоровел. Он так долго болел и ему так хотелось остаться здоровым и никогда не болеть, что он решил вырастить свой цветок, цветок здоровья и подарить его всем детям на планете. Сегодня мы поможем мальчику, создадим модель цветка-здоровья. Каждый лепесток - это одно направление, над которым работали 5 групп. Первая группа работала над темой: *«Режим дня».* Наш цветок начинает распускаться, появляется первый лепесток.

От того, как распланировать день зависит очень многое. О том, каким должен быть режим дня школьника расскажут ребята.

1 группа: Режим дня – это распорядок дня (в переводе с французского языка означает установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна).

Предлагаем наш режим дня:

* Подъем: 6.30 Нужно пораньше встать, чтобы успеть заправить кровать.
* Зарядка. Не забывайте, что зарядку нужно делать лишь в хорошо проветренной комнате. После зарядки нужно умыться в 7.00. Сначала нужно тщательно вымыть с мылом руки, затем лицо, уши, почистить зубы. Не забудьте причесаться.
* Завтрак: 7.20. На завтрак можно съесть творог или сыр, или йогурт. Хлеб с маслом, вареньем. Чай или какао с молоком. Свежие фрукты (яблоко или банан).
* Выход из дома. Дорога от дома до школы – это утренняя прогулка на свежем воздухе.
* В класс мы приходим за 10–15 минут до звонка.
* В школе мы снова завтракаем и получаем горячее питание. После занятий в 13.10 идем домой.
* Обед в 13.30. Ежедневно на обед нужно есть овощные блюда, мясные или рыбные. После обеда – отдых в 14.00. 1,5ч-2ч. Можно поспать, почитать книгу. А также можно погулять на свежем воздухе.
* Затем приступаем к выполнению домашнего задания в 16.00.
* Мы приготовили памятки: «Как правильно готовить уроки». Соблюдайте эти правила, и они помогут вам.
* После выполнения домашнего задания сделайте гимнастику.
* В 17.40 можно приступить к любимым занятиям: лепке, рисованию, чтению, посетить кружки, секции. Помочь по дому.
* Ужин в 19.00. Ужин не должен быть плотным. Можно съесть салат из овощей, рыбу или яйца, или кусок ветчины. После ужина можно посмотреть телевизор. Но не более 30 – 40 минут. Перед сном нужно обязательно проветрить комнату, умыться, почистить зубы.
* Сон в 21.00. Детям 6 -9 лет рекомендуется спать 10 – 11 часов.

Если человек после сна встает бодрый, значит продолжительность сна достаточная. Ученые подсчитали, что человек спит треть своей жизни, около 25 лет.

Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!

Ведущий: Один мудрец сказал: «Человек есть то, что он ест». Это действительно так, ведь от того, как и что ест человек, зависит его здоровье. Над этой актуальной темой работала вторая группа. Ребята нам расскажут, что относится к правильному питанию. Появляется второй лепесток.

2 группа: Важно есть не только достаточно, но и правильно. Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.

Белки - основной строительный материал. Из них строятся все необходимые организму процессы. Белки незаменимы в питании.

Если организм не получает белки - это может привести ко многим болезням. Белки содержатся в мясе, молоке, рыбе, а также в яйцах, орехах. Человеку в среднем требуется ежедневно 100 гр. белков, для детей возраста 7 – 10 лет – 79г.

Углеводы – это топливо для производства энергии. Жиры – для образования энергии и тепла. Эти полезные питательные вещества необходимы нам для того, чтобы организм получал достаточно энергии, чтобы двигаться, для лучшей работы головного мозга. Они содержаться в меде, гречке, изюме, масле, фруктах. Для взрослого ежедневно требуется 380г. углеводов, для детей нашего возраста 310г., жиров 110 г. и 79г. соответственно.

Минеральные вещества нужны нам для роста костей, зубов. Они участвуют в работе всего организма, насыщая кровь, нервные и мышечные ткани. Человеку необходимо 20 минеральных веществ: кальций, фосфор, йод, магний, натрий, железо, калий. Фтор и другие. Они содержатся во фруктах и овощах.

Следующие питательные вещества составляют целую группу.

Это витамины. Слово «витамин» придумал американский ученый Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходим людям. Соединив латинское слово Vita – «жизнь» с «амин», получилось слово «витамин». Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов.

Основные правила: питаться разнообразно, в одно и то же время. Не переедать.

Ведущий: Сохранить здоровье не просто, а потерять можно сразу. Сберечь его поможет спорт! Физические упражнения развивают организм, укрепляют мускулатуру, сердце и другие органы, заставляют глубже дышать, поглощать больше кислорода, улучшают кровообращение, позволяют оставаться стройными, избавляют нас от многих болезней.

Великий философ говорил о пользе занятий спортом: «Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

- О том, как спорт помогает сохранить наше здоровье, расскажет 3-я группа. Ребята работали над темой: «В движении – жизнь!»

3 группа: Здоровье – это красота! Об этом люди знали еще в Древнем Китае и Индии, в Древней Греции. Именно там возникла гимнастика. А гимнастика делает тело здоровым и красивым.

А.С.Пушкин был крепкого телосложения, мускулистый, гибкий, благодаря ежедневной гимнастике. Л.Н.Толстой прожил долгую жизнь благодаря физическим упражнениям. Он увлекался ездой на велосипеде, на лошади. В 82 года он за день совершал верхом дальние прогулки.

- Каждый человек должен заботиться о своем здоровье сам. Поэтому мы подготовили комплексы упражнений, которые помогут вам стать крепкими, бодрыми и здоровыми.

* комплексы упражнений для утренней гимнастики;
* комплексы упражнений для исправления осанки;
* комплексы упражнений для глаз, зрительная гимнастика;
* физминутки.

Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Если с детства приучить себя держаться прямо, тогда и в старшем возрасте не будут мучить боли в спине, пояснице. У стройного человека правильно формируется скелет, при правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам.

Гимнастика для глаз.

*Упражнение 1.*

1. Крепко закрыть глаза на 3–5 сек.
2. Открыть глаза на 3–5 сек. (делать 6–8 раз).

*Упражнение 2.*

Быстрое моргание 1 – 2 мин.

*Упражнение 3.*

1. Смотреть прямо вдаль 2-3 сек.
2. Поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25-30 см, направить взгляд на палец на 3-5 сек.

Чтобы сберечь зрение нужно выполнять гимнастику для глаз, а также соблюдать правила.

* Не читай лежа,
* Не наклоняйся близко при чтении,
* Не играй с взрывоопасными предметами,
* Не смотри долго телевизор,
* Не играй долго в компьютерные игры.
* Делай гимнастику для глаз.

Каждый год проверяйте зрение у врача. Он может определить самые ранние признаки заболевания и вовремя начать лечение. А если врач вам выписал очки, носите их, не стесняйтесь. Очки исправляют зрение.

Эти упражнения и правила помогут вам стать здоровыми и быть всегда красивыми.

Ведущий: Всем известно, что чистота – залог здоровья. Нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. О соблюдении чистоты и правил личной гигиены подготовили свой рассказ ребята из четвертой группы.

4 группа: Люди с древних времен знали, что нужно поддерживать чистоту своего тела. В древнем Риме строились общественные бани – термы. Люди приходили сюда отдохнуть, привести в порядок тело, воспользоваться услугами парикмахера и массажиста, заняться спортом и даже почитать, так как здесь была библиотека.

Русские люди лучшим средством для соблюдения чистоты и лечения считали также баню, но их бани намного отличались от «римских». Чем жарче было в бане, тем считалось здоровее. А когда от пара было невмоготу, выбегали на улицу и сразу бросались в пруд или реку. От такой закалки ни одна болезнь не могла одолеть человека. Эта традиция сохранилась и по сей день.

Люди до сих пор не придумали средства лучше, чем баня.

Эти интересные сведения говорят о том, что человек всегда заботился о чистоте своего тела и старался соблюдать *правила личной гигиены.*

- Какие правила личной гигиены вам знакомы?

Мыть руки перед едой, вода и мыло уничтожают микробы;

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.

Во время и после водных процедур мы используем средства личной гигиены. Важно помнить, что эти вещи должны быть у каждого свои. Как вы думаете, почему?

- Потому что через эти предметы можно заразиться.

*А сейчас такое задание:*

Вы должны определить, какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи. (выдаются предметы для трех групп: полотенце, зубная щетка, зубная паста, шампунь, мыло, мочалка, расческа, ложка, тарелка).

Вывод: Соблюдая правила личной гигиены, мы сохраним здоровье на долгие годы.

Ведущий: Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их». Поэтому очень важно вести здоровый образ жизни, ведь соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю, характер человека.

Характер складывается из привычек. О том, какие бывают привычки, какие из них укрепляют здоровье, а какие наоборот приводят к разрушению организма, подготовили материал ребята из пятой группы.

5 группа: Скажите, что вы делаете по привычке?

Какие привычки вы назвали, если их обозначить одним словом?

- Полезные привычки.

Делать зарядку, заниматься спортом, умываться по утрам, чистить зубы, расчесываться, пользоваться чистым носовым платком, следить за одеждой, соблюдать порядок во всем: у каждой вещи должно быть свое место, быть бережливым по отношению к школьному и домашнему имуществу – все это полезные привычки, которые помогают нам сохранить здоровье. Но есть привычки, которые мало назвать плохими, к ним больше подходит название опасные, вредные привычки.

Курение очень вредно для здоровья. Табак поражает сердце, мозг, легкие, почки и другие органы человека. На 15 минут короче становится жизнь после каждой выкуренной сигареты. Но особенно вреден для растущего организма, который слабеет и плохо развивается!

***Послушайте одну притчу***

В далеком прошлом, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не использовать его. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали: «Божественный лист, божественный лист! В нем средство от всех болезней!»

Подошел мудрый старец, сказал:

- Этот «божественный лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится.

Купцы с радостью посмотрели на него.

- Ты прав, о, мудрый старец!– сказали они. - Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах «божественного листа»?

И мудрец пояснил:

- Вор не войдет в дом курящего потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет курения человек ослабеет и будет ходить с палкой. А какая собака укусит человека, если он с палкой?! И, наконец, он не состарится, ибо умрёт в молодости...

Задумайтесь и вы о том, что состояние вашего здоровья во многом зависит от вас.

Информация для тех, кто решил бросить курить:

* Через 20 минут давление и пульс приходят в норму.
* Через 8 часов уровень оксида углерода и никотина в крови уменьшается вдвое.
* Через 24 часа организм полностью очищается от окиси углерода.
* Через 48 часов никотин полностью выходит из организма, улучшаются вкус и обоняние.
* Через 72 часа дыхание становится ровным.
* Через 2-12 недель улучшается кровоснабжение.
* Через 3-9 месяцев проблемы с дыханием пропадают вообще.
* Через пять лет вероятность возникновения сердечного приступа в два раза меньше, чем у курильщиков.
* Через 10 лет вероятность возникновения рака лёгких в два раза меньше, чем у курильщиков

15 ноября – Международный день отказа от курения. Расскажите своим родным, друзьям и знакомым, что курение наносит серьёзнейший вред организму.

Существует другая, не менее опасная привычка – алкоголизм. Многие взрослые страдают от вина, пива и других алкогольных напитков. У пьющего человека ухудшается память, нарушается координация движения, постепенно начинают отказывать печень, желудок и другие органы человеческого организма. Для детей этот вред втройне. Известны случаи, когда дети умирали от алкоголя или тяжело болели.

Но самая страшная болезнь нашего века – это наркомания.

Она развивается от употребления дурманящих, ядовитых веществ - наркотиков. Отведав папирос с наркотиками или специальных таблеток, слабые или очень любопытные люди, вскоре переходят к более сильным наркотическим веществам. Этим они разрушают свое здоровье. Находясь в состоянии наркотического дурмана, эти люди наносят себе страшные ранения, совершают преступления. Многие из них не доживают и до 30 лет. Избавиться от этой зависимости очень трудно, часто невозможно.

Поэтому никогда не пробуйте никаких наркотических средств.

Вывод: НЕ заводи вредных привычек! Веди здоровый образ жизни! Знай и соблюдай полезные привычки, они помогают нам укреплять здоровье.

**Итог.** Ведущий: Ребята все вместе мы создали цветок здоровья. Наш цветок не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались и прислушивались бы только к одному лепестку. Цветок красив только тогда, когда все лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать вам ребята что в жизни нам поможет сберечь здоровье, а что разрушит его.

Когда мы веселы, здоровы, то хорошо и радостно всем тем людям, которые любят нас и видят каждый день.

Хочется поблагодарить всех, кто участвовал в работе над проектом. Думаю, что все вы узнали для себя много нового и будете открывать, изучать и делать правильные выводы о том, как правильно вести себя в отношении своего здоровья.