Открытое занятие для родителей

по внеурочной деятельности

«Уроки доктора Здоровья»

**учителя начальной школы**

**Безрядиной И.А.**

**на тему:**

**«Вредные привычки»**

**г. Льгов 2013 год**

**Вредные привычки**

***Цель:***

***-***сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

* формировать у детей мотивационную сферу безопасной жизни, физического воспитания;
* формировать негативное отношение к вредным привычкам;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
* добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

**I. Беседа по теме.**

-   Вы знаете о том, что тело станет красивым, если его тре­нировать. Но достаточно ли этого для того, чтобы люди говорили «Это красивый человек»? Как вы думаете?

-   Что еще нужно делать, чтобы быть здоровым и красивым?  
(Ответы учитель может записывать на доске.)

**II. Игра «Да — нет».**

—  Давайте поиграем в игру «Да — нет».

(На доске прикреплены рисунки: мальчик занимается спортом; девочка ест; мальчик курит; дети в позднее время сидят у телеэкра­на; мальчик чистит зубы; девочка причесывается и др.)

Задание:—       Возле рисунка, который, по вашему мнению, показывает полезную привычку, закрасьте кружочек зелёным. Возле рисунка, который пока­зывает вредную привычку, закрасьте кружочек красным.- Поясните каждый рисунок.

**III.Оздоровительная минутка «Деревце».**

**IV. Анализ ситуации** (чтение учителем).

- Послушайте рассказ и помогите герою разобраться в его про­блеме.

**Задача.**

- У меня есть два друга: Коля и Толя. Коля очень самостоятель­ный. Он в последнее время стал курить и теперь выглядит как взрослый. Девчонки обращают на него внимание. Но я слышал, что это очень вредно: в сигаретах есть яд, он отравляет организм. Куря­щие люди чаще болеют и чаще умирают.

А Толя не выглядит так модно, как Коля с сигаретой. Но Толя зато всегда бодрый, веселый и сильный. Он занимается спортом.

А я все думаю, что мне делать: закурить, как Коля, или спортом заняться, как Толя?

- Где место ребят, которые хотят попасть в страну Здоровячков: рядом с Толей или с Колей? Какое место выберете вы?

**V. Слово учителя.**

- Некоторые дети хотят показаться взрослыми и пробуют ку­рить, пить вино. Встречаются и те, кто пробует наркотики. Это очень вредные затеи. Ведь привыкнуть к плохому легко. Гораздо труд­нее потом избавиться от опасной привычки.

Курильщик сначала и не замечает, как он отравляет свой организм. А ведь в табаке есть сильнейший яд — никотин. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. Только человек не сразу замечает это. Да, бывает, подташнивает после первой сигареты, голова кружится. Это организм подает сигнал тревоги. Многие  школь­ники курят не потому, что им нравится курить, а потому, что хотят показаться взрослее. Не у каждого хватает сил проявить характер и отказаться от сигареты в курящей компании. А ведь вредно даже находиться рядом с курящими, так как приходится вдыхать ядовитый дым. И через несколько лет тот, кто курит, начинает кашлять, задыхаться при беге или даже ходьбе, быстро уставать. И ждут курильщика болезни органов дыхания: астма, туберкулез, рак.

Не менее вреден и алкоголь. От него тоже страдают все внутрен­ние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек просто-напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое.

Наркотики часто называют «белой смертью». Чем раньше че­ловек привыкает к ним, тем быстрее он умирает. Хронические наркоманы вообще живут очень мало. Наркотики полностью вы­сасывают из человека все его силы. Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики. А вот если человек сумел в компа­нии отказаться, значит, у него действительно есть смелость и воля.

**VI. Закрепление по теме.**

- Что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом?  
(Вдыхаем часть дыма.)

-  Что можно сделать в таком случае? (Отойти в другое место).  
Заучивание слов:

Дым вокруг от сигарет,

Мне в том доме места нет.

-   Везде ли можно курить?

-   Какой знак запрещает курение? (зарисовать его).

—Если есть знак, а кто-то продолжает курить, как вы посту­пите? (Можно сказать так: «Извините, но здесь курить запрещено. Можно попросить вас, погасить сигарету?»)

—Как вы думаете, какие органы страдают от сигаретного дыма?  
(Зубы, язык, легкие, сердце, мозг.)

**Это нужно запомнить:**

•  Курение загрязняет легкие.

•  Курение затрудняет проникновение воздуха в организм.

•  Курение затрудняет нормальную работу сердца.

•  От курения желтеют зубы и появляется дурной запах во рту.

**VII. Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз»**

**VIII. Работа в парах.** Давайте попробуем разыграть такую ситу­ацию.

— Как вы поступите в такой ситуации?

Вы едете в поезде. Там есть знак «Не курить», но мужчина курит, дым попадает вам в лицо.

1.Вежливо попросите прекратить курить.

2.Человек не знаком вам, возможно, вам не захочется просить  
погасить сигарету. В вагоне достаточно места, можно отойти в сто­рону.

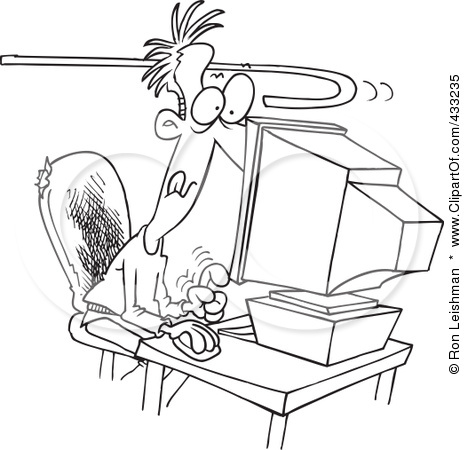
— Какие слова нам помогут? (Повторение слов, которые заучи­вали наизусть:

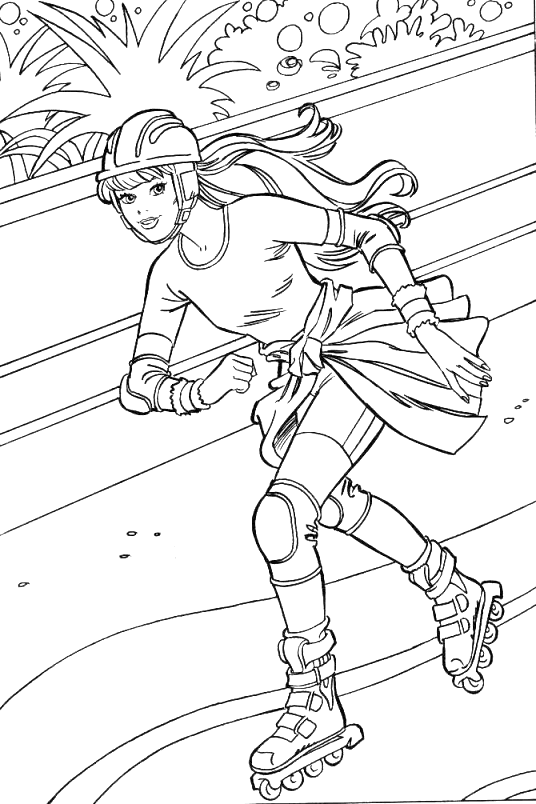
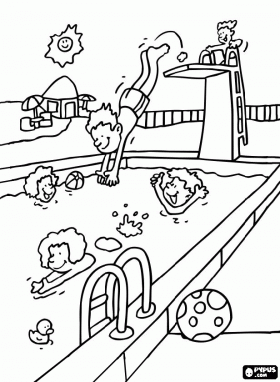
Дым вокруг от сигарет,

Мне в том доме места нет.)

**IX. Итог.** Что помогает не следовать вредным для здоровья при­вычкам? (Воля, смелость.)

Перед вами рисунки, на которых изображены полезные и вредные привычки. Вредные привычки зачеркните красным карандашом, а полезные раскрасьте.

**Игра «СОБЕРИ ПОСЛОВИЦЫ»**

|  |
| --- |
| Здоровье дороже |
| золота |
| Здоровье ни за какие |
| деньги не купишь |
| В здоровом теле- |
| здоровый дух |
| Посеешь привычку- |
| пожнёшь характер |
| Рано в кровать, рано вставать – |
| болезни и горя не будете знать |

**Игра «ЦВЕТЫ И СОРНЯКИ»**

1. Ковыряние в носу
2. Прогулка по воздуху
3. Обкусывание ногтей
4. Игра в мяч
5. Курение
6. Движение
7. Наркомания
8. Ковыряние в ушах подручными предметами
9. Занятие спортом
10. Приём пищи перед телевизором
11. Обжорство
12. Игры с друзьями
13. Чтение книг
14. Быть неряхой
15. Отказ от вредных привычек
16. Смех и игры
17. Ссоры и драки
18. Обзывание и клички
19. Оговариваться со взрослыми
20. Закаливание
21. Поздно ложиться спать
22. Ложь и обман
23. Воровство
24. Ковыряние в зубах
25. Алкоголь
26. Содержание в чистоте своего тела
27. Утренняя гимнастика
28. Хруст пальцами
29. Постоянное жевание жевачки
30. Лень
31. Режим дня
32. Здоровое питание
33. Полоскание рта после еды
34. Сон 8-9 часов