**Перспективный план занятий и бесед с детьми**

**Раздел «Профилактика вредных привычек и пропаганда здорового образа жизни»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | Цель |
| 1 | «Сохрани свое здоровье сам» | Знакомить с понятием «здоровье», его составляющими; учить заботиться о своем здоровье; прививать любовь к здоровому образу жизни. |
| 2 | «Полезные и вредные привычки» | Учить отличать полезные привычки от вредных; формировать представление о влиянии вредных привычек на здоровье человека; воспитывать у детей стремление выработать хорошие привычки. |
| 3 | «Привычки и их влияние на здоровье человека» | Уточнить полезные и вредные привычки человека; формировать представление о влиянии привычек на общее состояние здоровья человека; определить соотношение понятий «здоровый образ жизни» и «привычки человека»     |
| 4 | «Сделай правильный выбор» | Определить соотношение понятий «здоровый образ жизни» и «привычки»; формировать представление о влиянии привычек на общее состояние здоровья человека. |
| 5 | «Плохие привычки хороших детей» (итоговое) | Закрепить представления детей о полезных и вредных привычках; систематизировать знания о здоровом образе жизни и его составляющих; воспитывать стремление к выработке полезных привычек. |

Бюджетное учреждение

 «Реабилитационный Центр для детей и подростков

с ограниченными возможностями «Гармония»

**Цикл занятий с детьми**

**по профилактике вредных привычек**

**и пропаганде здорового образа жизни**

 Иванникова Наталья Петровна,

 социальный педагог

 стационарного отделения

г.Нягань 2012г.

**1. «Сохрани свое здоровье сам»**

 **Цель:** знакомить детей с понятием «здоровье» и его составляющими; учить заботиться о своем здоровье; прививать любовь к здоровому образу жизни.

 **Ход занятия:**

- Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто из вас хочет быть здоровым?

- Ребята, знаете ли вы, что каждый человек может сам укрепить и сберечь свое здоровье? Недаром говорится:

 Я здоровье сберегу,

 Сам себе я помогу.

- Давайте выучим эти слова наизусть.

- Каким образом человек может сам себе помочь – об этом мы с вами сейчас поговорим. Для начала скажите, что такое здоровье? (дети отвечают, что это сила, красота, когда человек может все и т.д.)

- А как можно укрепить здоровье? (правильно питаться, заниматься физкультурой, соблюдать режим дня, закаляться)

- Как много вы знаете о здоровье! Молодцы! Но помните, что укреплять здоровье нужно выполнять ежедневно с утра до вечера. Мы с вами сейчас вместе все это проделаем. Начнем с самого утра, когда мы просыпаемся.

 Пальчиковая гимнастика

 «Утречко»

 Утро настало, солнышко встало.

 Эй, братец Федя, разбуди соседей.

 Вставай, большак! Вставай, указка!

 Вставай, середка! Вставай, сиротка,

 И крошка Митрошка! Привет, ладошка!

- Все проснулись, потянулись! Молодцы! А теперь поспешим на веселую зарядку.

Проводится ритмическая гимнастика.

- Ребята, посмотрите, какие крепкие стали наши мышцы! Ну а сейчас я вам покажу, что лежит у меня в волшебном сундучке.

Достают по одному предметы: туалетное мыло, расческа, зубная щетка и паста. В ходе беседы выявляется, для чего нужен каждый предмет, проводится беседа о необходимости соблюдения гигиенических процедур с целью укрепления и закаливания организма.

- Ребята, посмотрите внимательно, и вы найдете в нашей группе очень интересный плакат. Что же изображено на нем? (Зубы)

- Скажите, пожалуйста, почему у одних зубы – чистые, белоснежные, здоровые, а у других – больные? (дети рассказывают, что больные зубы заболели от неправильного питания, что нужно есть только полезные продукты).

- Какие полезные продукты вам дают в столовой? (овощи, фрукты, каши, творог, молоко, мясо и др.)

- Основной продукт, который придает нам силы, помогает расти и развиваться, и без которого любое блюдо кажется невкусным – это… (хлеб). В народе говорят: «Хлебушек – от земли, а силушка – от хлеба».

- Чтобы быть здоровым, надо закаливаться. Ребята, вы знаете, как можно закалять свой организм?

Рассматриваем иллюстрации и беседуем о различных видах закаливания.

Все, кто хочет быть здоров,

Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий,

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет!

 «Хочешь быть здоров – прояви волю и терпение»

 «Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно!»

- Не всегда есть возможность бегать босиком по свежей траве или искупаться в речке, но есть такой замечательный способ закаливания, который можно делать каждый день. (проводится самомассаж).

- Ребята, мы много говорили о здоровье и о том, как его сохранить и укрепить. Я вижу улыбку у вас на лицах, а ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу радость, желаем здоровья. Доброго вам всем здоровья!

**2. «Твое здоровье»**

 **Цель:** формирование представления о здоровье как основной ценности человеческой жизни и человеческого общества; сформулировать понятие «здоровье человека»; раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека.

 **Ход:**

**1. Беседа с детьми:**

* Что такое здоровье человека?
* Какие факторы определяют здоровье человека
* Кто несет ответственность за сохранение здоровья человека?

 - А теперь вспомним, какие пожелания обязательно присутствуют родным и близким, товарищам в поздравительных открытках? (рассматривание поздравительных открыток, чтение, обсуждение).

 - Почему пожелание здоровья в той или иной формулировке присутствует в каждом поздравлении? (ответы детей).

 Вывод: здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими, дорогими людьми, поздравлениях с торжественными датами мы желаем им доброго и крепкого здоровья, т.к. это залог полноценной и счастливой жизни.

 - Для чего человеку здоровье?

 Здоровье помогает выполнить нам наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе.

- Что такое здоровье?

 Много раз на этот вопрос отвечали представители разных наук, разных стран, времен и народов. Наиболее распространенные варианты ответов:

 Здоровье – это отсутствие болезни.

 Болезнь – это нарушение здоровья.

 Давайте сформулируем собственное определение понятия «здоровье». Здоровье – это физическое и психическое благополучие человека.

 Всемирной Организацией Здравоохранения дано такое определение:

 Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**2. Обсуждение пословиц.**

* Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
* Паршивому поросенку и в петровки холодно.
* Праздная молодость – беспутная старость.
* Голова седая, да душа молодая.

**3. Определение показателей здоровья.**

А теперь давайте выделим признаки физического, психического и нравственного здоровья

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Признаки физического здоровья | Признаки психического здоровья | Признаки нравственного здоровья. |
| 1. Чистая гладкая кожа.
2. Здоровые зубы.
3. Блестящие чистые ногти.
4. Блестящие, крепкие волосы.
5. Подвижные суставы.
6. Упругие мышцы.
7. Хороший аппетит.
8. Здоровое сердце.
9. Ощущение бодрости в течение дня.
10. Работоспособность.
 | 1. Уверенность в себе.
2. Эмоциональная стабильность
3. Легкая переносимость климатических изменений
4. Легкая адаптация к новому сезону.
5. Уверенность в преодолении трудностей.
6. Оптимистичность
7. Отсутствие страхов.
8. Умение нравиться окружающим.
 | 1. Умение делать выбор между добром и злом.
2. Доброта и отзывчивость
3. Справедливость и честность.
4. Цель в жизни – образование и саморазвитие.
5. Умение отвечать за совершенные поступки.
6. Гуманные отношения с людьми
7. Стремление помочь людям.
8. Патриотизм.
 |

**4. Ролевая игра «Специалист»**

 - Ребята, сейчас вы будете по очереди выступать в роли пропагандистов здорового образа жизни. Каждый из вас специализируется на одном направлении. Один – специалист по антиникотиновой пропаганде, другой – антиалкогольной, третий – антинаркотической. Теперь каждый специалист напишет тезисы своей беседы с

* курильщиком;
* употребляющим алкоголь;
* употребляющим наркотические вещества.

- Вам нужно убедить фактами и личным примером, что, например, курение, очень вредно. Затем вы меняетесь ролями.

**5. Подведение итогов занятия. Выводы.**

**3. «Твои привычки: хорошие и плохие»**

 **Цель:** учить отличать полезные привычки от вредных; формировать представление о влиянии привычек на здоровье человека; воспитывать у детей стремление вырабатывать хорошие привычки.

 **Ход:**

1. **Организационный момент.**
2. **Чтение отрывка из сказки А.деСент-Экзюпери «Маленький принц»,** **обсуждение.** Что произошло с планетой, на которой жил Лентяй?

«…Есть такое твёрдое правило, – сказал мне позднее Маленький принц. – Встал поутру, умылся, привёл себя в порядок – и сразу же приведи в порядок свою планету. Непременно нужно каждый день выпалывать баобабы, как только их уже можно отличить от розовых кустов – молодые ростки у них почти одинаковые… Если дашь волю баобабам, беды не миновать. Я знал одну планету, на ней жил Лентяй. Он не выполол вовремя три кустика…»

1. **Беседа.**

- Интересно, все вокруг только и говорят: «полезные привычки», «вредные привычки». А что такое привычки?

 Привычка – это то, что человек привык делать не задумываясь, почему он это делает и как.

- Какие привычки называются полезными? (например, чистить зубы, мыть руки перед едой - это хорошие привычки).

- Какие привычки называются вредными? (грызть кончик карандаша – это дурная привычка; беспорядок в комнате, когда не вымыта посуда после еды и др.).

- А как появляются хорошие и плохие привычки?

- Почти всё, что человек делает часто, каждый день, можно считать привычками. Вредные привычки появляются легко – поленился вымыть посуду за собой один раз, другой, а третий раз, даже не задумываясь, оставишь её на столе. А приучить себя к порядку и аккуратности сложнее. Хорошие привычки можно воспитать в себе, но это потребует усилий, старания. Запомните, что избавиться от вредных привычек и воспитать хорошие можно. Главное – принять твёрдое решение и не отступать от него.

- Я очень часто забывала мыть руки перед едой, и бабушка постоянно напоминала. А сейчас я всегда сажусь за стол с чистыми руками.

- Если есть правило, как воспитать хорошую привычку, то есть и правило, как избавиться от плохой. Решить раз и навсегда и не отступать.

- Попробуйте вспомнить свои полезные и вредные привычки (выслушиваются ответы детей).

1. **Практическая работа.**

**Задание 1.**

Прочитай. Подчеркни зелёным карандашом полезные привычки. А чёрным – вредные.

Помогать старшим; делать зарядку; разговаривать во время еды; убирать постель; складывать на место игрушки, учебники, одежду; постоянно жевать жвачку; смотреть телевизор во время еды; забывать свои обещания; не доводить дело до конца; чистить зубы; самостоятельно готовить домашние задания.

**Задание 2.**

Напишите, какие у тебя есть привычки. Выбери те, от которых ты хочешь избавиться, и подчеркни.

 Полезные привычки / Вредные привычки

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какие привычки ты хочешь воспитать в себе?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Подведение итога. Рефлексия.**

- О чем сегодня говорили? Что вам больше всего запомнилось? Какие бывают привычки? Какие правила должны запомнить, чтобы сформировать полезные привычки?

**4. «Привычки и их влияние на здоровье человека»**

 **Цель:** уточнить полезные и вредные привычки человека; формировать представление о влиянии привычек на общее состояние здоровья человека; определить соотношение понятий «здоровый образ жизни» и «привычки человека»

  **Ход:**

1. **Обсуждение проблемы.**

 Вопросы для обсуждения:

- Что такое привычка?

- Какие бывают привычки?

- Что способствует укоренению привычек?

 **2. Рассмотрим факторы, негативно влияющие на здоровье человека.**

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы | Последствия |
| 1. Курение, употребление алкоголя, неправильное питание, стрессовые ситуации
2. Загрязнение воздуха, воды, почвы, магнитные и другие излучения
 | 1. Предрасположенность к наследственным болезням, быстрое старение организма болезненность.
2. Отсутствие профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания.
 |

Последствия полезных и вредных привычек

|  |  |
| --- | --- |
| Последствия полезных привычек | Последствия вредных привычек |
| Жизнь без болезнейАктивный отдыхТруд в удовольствиеУмение стойко выносить любые трудностиДоброе отношение окружающих Свободное время, увлечения | БолезниОтдых – пустая трата времениТруд воспринимается как вынужденное занятиеНеумение отражать стрессРаздражительностьКажущееся отсутствие свободного времени (пребывание к различных компаниях) |

 **3. Практическая работа.**

 Сейчас я раздам вам напечатанные фразы. Выберите и подчеркните нужные слова в скобках, подходящие по смыслу к фразам:

 Привычка – это (образ жизни, поведение, действие), ставшее для кого-то (постоянным, временным) действием. Полезные привычки – образ действия, который (сохраняет, укрепляет, ухудшает) здоровье человека. Вредные привычки – образ действия, который (сохраняет, разрушает) здоровье человека.

 Наполеон I по поводу привычек сказал: «Привычка принуждает нас ко многим глупостям; самая большая глупость – стать рабом привычки».

 «Люди никогда не испытывают угрызений совести от поступков, ставших у них обычаем» (Вольтер)

«Человек определяется не только врожденными качествами, но и приобретенными» (И.Гете)

**4. Беседа о привычках детей.**

 Теперь давайте поговорим о ваших привычках. Какие у вас естьполезные и вредные привычки? Что повлияло на формирование ваших привычек? В чем мешают вам вредные привычки? Каковы последствия ваших вредных привычек? От каких привычек вы хотели бы избавиться? Что для этого необходимо?

 В настоящее время многие ученые признают, что курение – это медленное самоубийство. Медики установили, что каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Эти минуты постепенно складываются в годы. Курящий живет на 5-7 лет меньше, чем ему отведено природой.          Перечень приносимых курением бед длинный и устрашающий: рак, пептическая язва желудка, коронарная болезнь сердца, хронический бронхит, Эмфизема легких и другие.          Некоторые курящие надеются на фильтр, которых по их мнению предупреждает поступление в организм канцерогенных веществ и никотина. Однако отравляющие вещества проходят этот барьер и попадают в легкие. При курении стенки сосудов спазмируются и это вызывает коронарную недостаточность. Статистика свидетельствует, что курящие в 13 раз больше страдают стенокардией, чем некурящие. В сигарете содержатся также и радиоактивный элемент – полоний 210. Никотин разрушает деятельность нервной системы, сердца, легких, печени, органов пищеварения, от табака желтеют зубы.

   **5. Выводы.**

 Привычка – поведение, ставшее для кого-то постоянным. Привычки бывают полезные и вредные. Власть привычек над человеком состоит в том, что человек от природы стремится к комфорту, удовлетворению своих потребностей, удовольствию. Привычки меняют характер и судьбу человека. Удовольствия и комфорт могут приносить пользу и вред.

 **6. Итог занятия.**

**5. «Сделай правильный выбор»**

 **Цель:** определить соотношение понятий «здоровый образ жизни» и «привычки»; формировать представление о влиянии привычек на общее состояние здоровья человека.

 **Ход:**

 «Посеешь поступок – пожнешь привычку,
 посеешь привычку – пожнешь характер,
 посеешь характер – пожнешь судьбу».

 (У.Теккерей, английский писатель)

**1. Беседа**

* Как вы поняли эпиграф занятия?
* Каким образом привычки могут повлиять на судьбу человека?
* Хотели ли вы избавиться от вредных привычек?
* Пробовал ли кто это сделать?
* Если получилось, хорошо, а если нет, – что стало причиной?
* Какие качества необходимы для избавления вредных привычек и приобретения полезных? (воля, разум)
* Что такое воля? (способность осуществлять свои желания, поставленные перед собой цели)
* Что такое разум? (способность человека логически и творчески мыслить).
* Можно ли все-таки менять привычки?
* Что для этого нужно?
* Был ли случай, когда вы изменили свою привычку?
* Как вы понимаете высказывание: “Терпение – оружие самых слабых и самых сильных”. (Лешек Кумор)

**2. Чтение стихотворения «Привычки»**

Утром наполнить спешу никотином
Хилые легкие: пусть похрипят,
Так я воюю и с медициной, И с утверждением «курение – яд!»
Выпали волосы, щеки обвисли,
Сердце в груди совершает прыжки,
Память «хромает», спутались мысли,
Заметно дрожанье руки,
Но с ненавистным журналом «Здоровье»,
Что издается на радость ханже,
Вплоть до победы биться готов я,
Врач успокоил: недолго уже.

* Стихотворение юмористическое, но есть ли в нем вымысел?

 Прокомментировать высказывание У. Шекспира: «Наша личность – это сад, а наша воля – его садовник».

 Обратить внимание детей на то, что вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотических веществ, малоподвижный образ жизни – наносят большой вред человеку, его физическому, психическому и нравственному здоровью. Вредные привычки – это лишь первый этап опасного пути, за ним всегда будет второй – серьезные болезни, снижение жизненного тонуса и отсутствие жизненного успеха.

 Обратить внимание на возможность выбора человека – нравственных ориентиров. Выбор здорового образа жизни, выбор дальнейшего своего развития.

**3. Составление таблицы «Мой выбор»**

Мой выбор - не курить!

|  |  |
| --- | --- |
| Положительные последствия | Отрицательные последствия |
| Не буду подвержен заболеваниям органов дыхания и сердечнососудистой системы.Уменьшится риск заболеть раком легких, сахарным диабетом.Буду иметь здоровый цвет лица. | Быстрее портятся зубы, имеют желтоватый цвет.Землистый цвет лица.Спазмы сосудов конечностей, головного мозга, приводящие к утрате работоспособности.Увеличивается риск неспособности к полноценной жизни. |

Мой выбор – не употреблять алкоголь

|  |  |
| --- | --- |
| Положительные последствия | Отрицательные последствия |
| Будет здоровым мое сердце, печень, почкиБуду иметь ясный светлый ум.Нет ссор в семье, пьяных драк.Организм не находится в стрессовой ситуации.Благополучное устройство своей личной жизни. | Снижение памяти, интеллектуальных возможностей, рассеянность.Деградация личности.Ссоры, скандалы в семье.Невозможность устроить свою личную жизнь.Неизбирательность в выборе приятелей.Болезни.Изменение внешности («лицо алкоголика»).Ранняя смерть. |

Мой выбор – нет наркотикам

|  |  |
| --- | --- |
| Положительные последствия | Отрицательные последствия |
| Наличие работы.Авторитет на работе, среди коллег.Есть семья.Забота о семье.Хорошее здоровье.Достижение поставленных целей.Сохранение материальных средств, их использование на бытовые нужды. | Наркотическая зависимость.Отсутствие нравственных установок.Нарушение закона, влекущее уголовную ответственностьОтсутствие нормальной семьи.Человек в постоянном поиске психоактивных веществ.Постоянные материальные затруднения.Отсутствие работы, постоянного заработка.Многочисленные болезни, вызванные разладом в работе органов.Риск заболеть СПИДомСнижение остроты зрения, слуха.Ранний атеросклероз.Ранняя смерть. |

**4. Обсуждение пословиц о пьянстве**

* Пьяному море по колено, а лужа по уши.
* Пьяному и до порога нужна подмога.
* Пьяный скачет, а проспится – плачет.
* Пьяному гуляке недалеко до драки.
* Пьян храбрится, а проспится – свиньи боится.

**5. Заключение.**

 Объясните значение высказывания: «Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра» (китайский мыслитель Конфуций).

 **6. Международные и Всемирные праздники**

* 7 апреля – Всемирный день здоровья.
* 1 июня – День защиты детей.
* 27 июня – День физкультурника.
* 31 мая – День борьбы с курением.
* 26 июня – Международный день борьбы с наркоманией.
* 11 сентября – Общероссийский день трезвости.
* 21 марта – Международный день Земли.
* 5 июня – Всемирный день охраны окружающей среды.
* 9 сентября – Всемирный день красоты.

**7. Обращение к эпиграфу занятия.**

**8. Итог занятия, выводы:**

* Наличие негативной привычки имеет негативные последствия.
* Вредные привычки лучше не приобретать.
* Если они есть, то сегодня не поздно от них отказаться.
* В борьбе с вредными привычками нужна сила воли.
* Полезные привычки – залог счастливой устроенной жизни.
* Полезные привычки помогают сохранить здоровье.
* Вредные привычки наносят здоровью человека вред.
* Народ негативно относится к вредным привычкам.
1. **Плохие привычки хороших детей (итоговое)**

**Цель:** закрепить представления детей о полезных и вредных привычках; систематизировать знания о здоровом образе жизни и его составляющих; воспитывать стремление к выработке полезных привычек.

 **Презентация для детей, обсуждение.**

**Литература**

1. Журнал “Классный руководитель. №№ 1-10 (2000г.)
2. Журнал “Воспитание школьников. №№ 1-12 (2002г.)
3. Мороз О. Группа риска. М.: Просвещение, 1990г.
4. Ягодинский В.Н. Уберечь от дурмана – М.: Просвещение. 1989г.
5. Чаклин А.В. Как сохранить здоровье смолоду. М., 1990г.
6. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказания первой помощи. С-Пб., 2010г.
7. Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Конспекты занятий. Воронеж, ТЦ «Учитель», 2004г.
8. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М., ТЦ «Сфера», 2005г.
9. Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Конспекты занятий. Воронеж, 2004г
10. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказания первой помощи. С.П-б, 2010г.