«спорт как альтернатива вредным привычкам»

ЦЕЛЬ: демонстрация учащимся значимости их физического  и психического здоровья

ЗАДАЧИ: **Обучающие:** систематизировать знания детей по теме **«ЗОЖ».** Учить делать выводы, показывающие отрицательное воздействие табака, алкоголя, наркотиков на организм человека.

**Коррекционно - развивающие:** развивать мыслительную деятельность; личностные качества воспитанников; эмоционально-волевую сферу; внимание; память; слуховое восприятие; речь; пополнять словарный запас; закрепить воспроизведение логического ударения во фразах.

**Воспитательные:** воспитывать стремление к ЗОЖ, чувство ответственности за совместную деятельность, умение работать в команде; воспитывать любознательность, дисциплинированность, заботливое отношение к младшим.

**Ход занятия**

**I.** Орг момент

*Упражнение - энергизатор.*

**II. Речевая зарядка:** (Речь воспитателя воспринимается с помощью индивидуальных слуховых аппаратов.)

- Сядьте правильно.

- Слушайте внимательно, говорите хорошо.

- Как ты меня слышишь…? …

**III.** *-* Предлагаю вам подписать открытку близкому человеку.

Кто же не пожелал своему адресату здоровья? Думаю, что все, прежде всего, написали: «Желаю здоровья». И это правильно, потому что здоровье - это фактор, который признается как один из главных в жизни человека.

Здоровый человек живет полноценной жизнью и приносит пользу обществу. Все мы хотим быть здоровыми и счастливыми, но что мы делаем для его сохранения, вокруг нас находится много опасных веществ для жизни и здоровья.

- Ребята, я предлагаю вам самим догадаться, о чём мы будем сегодня говорить на занятии.

- Объявление темы (слайд №1)

- Какие бывают привычки? (слайд №2) :  полезные и вредные.

- Полезные привычки – это …  (слайд №3).

- Вредные привычки -  это …   (слайд №4)

- Чтение стихотворения «Жизнь».

Жизнь, как бабочка, с весною

Обретает новый цвет.

Смотришь на нее порою –

Видишь красок яркий свет.

Никто не желает, наверное,

Ее в мотыля превратить.

Ведь это так просто: курение,

Наркотики употребить.

Все беды начнутся лишь после,

И их ты не в силах решить.

Где деньги достать? - все вопросы,

Тебе не захочется жить.

Тебе станет все безразлично:

Что жизнь, что смерть – все равно.

Но в жизни здоровье первично,

Мы поняли это давно.

- Латинская пословица гласит:  (слайд №5)

- Какие же это пороки ?  (слайд №6)

Курение  (слайд №7)

Как в России появился табак?

Табак родом из Америки. Его преподнесли в качестве подарка

Христофору Колумбу аборигены Америки, когда тот только  открыл этот материк. Аборигены называли табак «петум» и курили его, свернув в трубочку и подсушив на солнце. Колумб с радостью при-нял подарок, не зная, какой заманивающей и разрушительной силой он обладает. Это произошло в 1492 году, а к 1496 году табак попал в Европу, а в  1565 году он был привезен в Россию англий-скими купцами через Архангельск. К этому времени люди уже знали о его вреде, и табак был под запретом во многих странах, за его курение сильно наказывали. Например, в Риме римские папы отлучали курящих от церкви.  В Англии курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее, а прохожие кидалив них камни. 5 монахов, уличенных в курении, были заживо замуро-ваны в монастырской стене. В России во времена царствования Михаила Федоровича  попавшегося первый раз на курении нака-зывали 66 ударами палкой по стопам, а на второй раз отрезали нос .

Почему же вреден табак?  (слайд №8)

В 1г.табака содержится:

Синильная кислота (цианид) – ядовитая кислота, используется в химической промышленности.

Сероводород – газ с запахом тухлых яиц, образуется при разложении и гниении белковых веществ.

Табачный деготь – вязкая жидкость черного цвета, образуется при раз-ложении и гниении растений без доступа воздуха.

Формальдегид – ядовитый газ с резким запахом.

Угарный газ – ядовитый удушливый газ. Образуется при горении.

Никотин – сильный яд, при курении всасывается в организм. В малых дозах  он вызывает возбуждение нервной системы, в больших – паралич (остановка дыхания, сердца).

Какое влияние оказывает курение на организм человека?

Горячий дым смешивается со слюной, разрушает эмаль зубов. Яд. воз-

действуя на слизистую оболочку рта, вызывает рак губы и языка.

Далее ядовитая слюна проникает вовнутрь и образует на слизистой желудка многочисленные язвы, возникает рак желудка.

В легких накапливается слизь, она съедает реснички, которые очищают бронхи и легкие. Табачный деготь скапливается в легких, они каменеют, что вызывает рак легких.

Сердце делает 15000 лишних сокращений за сутки, что вызывает инфаркт.  Такова расплата за курение.

- **Вывод**  (слайд №9)

- Алкоголь  (слайд №10) – это этиловый спирт. Он используется в качестве растворителя, антифриза, дезинфицирующего средства, а также для поднятия настроения, обладает наркотическим действием. но официально не относится к наркотикам.

Алкоголь начинает всасываться в кровь уже в ротовой полости, большая его часть всасывается в тонком кишечнике. Алкоголь влияет на все системы орга-низма, прежде всего на мозг. «Сжиганием» алкоголя занимается печень. У печени есть так называемая разрешающая способность – она окисляет всего 6-8 г алкоголя в 1 час (20г водки или кружку пива), преобразуя его в чрезвы-чайно опасный яд – ацетальдегид, который. в свою очередь, в организме здорового человека моментально преобразуется в слабую уксусную кислоту и выводится из него. Когда печень не справляется с окислением этилового спирта и в организме накапливается большое количество яда. происходит алкогольное опьянение.

Стадии опьянения:

1.Начальная стадия опьянения характеризуется легким возбуждением, повышенным настроением, ощущением радости. Человек испытывает легкое головокружение,  тепло в теле, появляется самоуверенность, обидчивость.

2. По мере усиления опьянения усиливается психическое возбуждение:  человек теряет чувство меры, такт, речь его становится громкой. Он легко раздражается, проявляет агрессивность к окружающим, совершает анти-общественные поступки, преступления, даже убийства. Мышление  его утрачивает последовательность, речь становится бессвязной. Пьяный громко ругается, походка его становится шаткой, он плохо ориентируется в прост-ранстве.

3. При сильном опьянении  возникает рвота, слюнотечение. непроизвольное мочеиспускание, сонливость, сменяющаяся глубоким сном. Человек засы-пает в любом месте, в любой позе. Сон настолько глубок, что приближается к состоянию наркоза. Поэтому такое состояние рассматривается как начало острого алкогольного отравления, которое может закончиться смертельным исходом.

Алкоголь вреден для детского организма. Смертельная доза для годовалого ребенка – 100мл, для подростка 12-13 лет – 250-500 мл.

Каковы последствия ?

1.временная потеря памяти

2. токсическое воздействие на мозг, сердце, печень, поджелудочную железу и желудочно-кишечный тракт.

Еще до нашей эры человечество понимало пагубные последствия пьянства.

В Спарте спаивали рабов и демонстрировали их молодым людям для внушения отвращения к омерзительному облику.

В Китае пьяниц казнили.

В Индии их заставляли пить мочу, а женщинам – пьяницам выжигали на лбу клеймо.

В Греции за алкоголизм была введена смертная казнь.

В Риме пьяниц превращали в рабов.

В Англии их водили по улицам с веревкой на шее.

В Голландии пьющих женщин привязывали к стулу и трижды опускали полностью в воду.

Во Франции сажали в тюрьму, а если они не исправлялись, им торезали уши и выгоняли из страны.

В Испании пытали и казнили.

**Вывод**  (слайд №11)

- Наркотики  (слайд «12) – это самый страшный порок.

Наркотики –это вещества, растения, продукты, которые оказывают одурманивающее воздействие на человека. Слово «наркотик» в переводе с древнегреческого языка означает « приводящий в состояние отупления. Вылечить наркомана невозможно, медицина здесь почти бессильна. Ведь у наркомана больны не только  все органы но и размягчен мозг, поражена вся нервная система. Наркоман не может жить без отравы, найти наркотик – смысл всей его жизни. Такой человек может пойти на кражу. грабеж и даже на убийство. Это страшная болезнь, и существует она , так как есть люди, которые занимаются распространением наркотиков. Будьте внимательны:

К вам может подойти человек, и даже друг. и предложить вам выпить  поро-шок, покурить траву, проглотить таблетку или уколоться, может даже бес-платно. Бегите от этого человека и не поддавайтесь на его уговоры.

**Вывод** (слайд №13)

-Зачем же люди начинают курить, пить, принимать наркотики?  (слайд №14)

**-** Составьте памятку: Что является альтернативой курению, алкоголизму, наркомании (полезные привычки)?

Обсуждение результатов.

 В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

* Отказ от вредных привычек;
* Оптимальный двигательный режим;
* Занятия спортом.
* Рациональное питание;
* Закаливание;
* Личная гигиена;
* Положительные эмоции;
* Высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу

**IY.** Проведение игры **«Диалог».**

На красных карточках написаны предложения, на зеленых – ответы.

Красные карточки:

- Хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение? – попробуй пиво!

- Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.

- Давай покурим! Или ты трусишь?

- Пойдем,  покурим! Или тебе слабо?

- Почему ты не куришь?  Боишься, что мама заругает?

- У нас во дворе многие курят, и ничего с ними не случилось. Попробуй и ты!

- Попьем пивка! Будет весело!

-Давай покурим! Это же круто!

Зеленые карточки:

- Мне это не надо, я хочу быть здоровым.

- Нет, я не буду и тебе не советую.

- Нет, вредные привычки к добру не приводят.

- Нет, у меня есть более интересные занятия.

- Нет, пойдем лучше со мной на каток.

- Нет, лучше пойдем ко мне смотреть футбол.

- Нет, пойдем лучше погуляем с моей собакой.

- Нет, это мне не нужно.

Способы сказать «нет». (слайды №ё15,16)

Игра **«Дерево здоровья».** Дети вытаскивают листочки с надписями и, читая предложения, выбрасывают их в корзину или прикрепляют к дереву здоровья.

-заниматься  спортом                                 - закаляться

- есть много сладкого                                 - много времени проводить на

- делать утреннюю гимнастику                 свежем  воздухе

- много смотреть телевизор                     - ходить в походы

- много играть в компьютер                     - курить

- употреблять  спиртные напитки           - пить энергетические напитки

- выпить баночку пива                                - соблюдать режим дня

- заниматься музыкой                                - рисовать

- читать книги                                                - кататься на велосипеде

- помогать маме                                           - плавать в бассейне

-Заповеди здоровья (слайд №17)

**Y.** - Но иногда все же можно курить или принимать алкоголь. Когда же это

можно делать?. (слайд №18)

- Что же советуют специалисты, а именно, психологи? (слайд №19)

**YI** - Какой можно сделать вывод?

- Итак, здоровье человека – главная ценность в жизни, его невозможно купить ни за какие деньги и беречь надо смолоду. (слайд №20)

**Спорт и вредные привычки несовместимы. Спорт - одно из сильных средств борьбы с этими врагами. Главное для человека - это физические упражнения и здоровый образ жизни:**

**1. Утренняя зарядка.**

**2. Полная нагрузка на уроках физкультуры.**

**3. Участие в соревнованиях, где выход на старт уже победа.**

**4. Любая спортивная секция с регулярными тренировками 2-3 раза в неделю.**

**5. Наркоман, пьяница, курильщик не может быть сильным. Эти скрытые враги разрушают тело человека и его волю.**

-Сегодня мы все вместе говорим: «Нет – вредным привычкам!»

Мы вместе с вами говорим: «Да - здоровью, спорту и успеху!»

 Наш девиз – Мы выбираем спорт как альтернативу вредным привычкам.

**Выводы**  (слайд №21).

**Часть материала взята с сайта**[**http://volkmr.68edu.ru/meropr/sport2.doc**](http://volkmr.68edu.ru/meropr/sport2.doc)