**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение общеобразовательная школа-интернат среднего (полного) общего образования №289**

**с углубленным изучением предмета «физическая культура»**

**Красносельского района Санкт-Петербурга**

**Внеклассное мероприятие,**

**проведённое в группе продлённого дня**

**Тема: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»**

**Воспитатель группы продлённого дня:**

**Задорина Ангелина Александровна**

**Технологии: технология сотрудничества (работа в парах), здоровьесберегающие.**

**Санкт-Петербург**

**2015**

**Тема:**«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

**Цели:** формировать чувство ответственности за сохранение и укрепления своего здоровья.

**Задачи:**

Личностные:

-формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные:

-осознание необходимости безопасного и здорового образа жизни.

Метапредметные (УУД):

-строить рассуждения, обобщать и делать выводы (познавательные);

-понимать задачу и стремиться её выполнить; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей (регулятивные);

-контролировать своё поведение по отношению к сверстникам во время совместной работы в группе (коммуникативные).

**Планируемые результаты**:

-научатся определять виды отравлений и под руководством взрослых практически освоят приёмы оказания первой помощи.

**Оборудование:** кабинет оснащён компьютером и мультимедийной техникой.

Выставка рисунков «Лекарства в моей домашней аптечке»; текст стихотворения «Вкусный суп» (для ученика); дидактический раздаточный материал «Помоги себе сам» - 13 шт.; образцы бытовой химии (у воспитателя); набор цветных кружков для каждого ученика (красный, жёлтый, зелёный); на доске схема расшифровки цветовых сигналов.

**Ход урока**

1. **Организационный момент.**
2. **Мотивация к деятельности.**

– Помните бегемотиков из сказки К.Чуковского «Айболит»? Они (бегемотики) «схватились за животики: у них, у бегемотиков животики болят»

- Какие причины могут вызвать боли в животе?

( Чаще всего - отравление.)

- Какие бывают отравления?

(Лекарственные, пищевые…)

- Зачем нужно знать признаки отравлений?

(Чтобы помочь себе)

- Вы все умеете оказывать себе первую помощь при отравлении?

(Ответы детей)

- А хотите этому научиться?

(Да)

- Тогда отправляемся в поход за знаниями.

**III. Актуализация знаний.**

(Лекарственные отравления)

**1) Беседа**

- Когда можно отравиться лекарством?

(Если употребить большую дозу лекарства, или выпить лекарства с просроченным сроком хранения, или принять лекарства, вызывающие аллергию).

*Детские рисунки на доске*

- Посмотрите, как много лекарств в вашей домашней аптечке. К приёму лекарств надо относиться очень осторожно. Даже витамины, по вкусу похожие на конфеты, можно есть только в присутствии взрослых и в том количестве, которое рекомендовано врачом. Если сразу съесть много таблеток или витаминов, можно заболеть, а другие лекарства при этом не помогут, так как будут вызывать аллергию. Это очень неприятная болезнь, при которой появляется температура, кашель и насморк, чешется кожа. Аллергию трудно лечить.

*Слайды на мультимедийной доске*

**2) Признаки лекарственного отравления.**

-Вспомните признаки лекарственного отравления.

А) Тошнота, рвота;

Б) Сужение или расширение зрачков;

В) Вялость, сонливость;

Г) Потеря сознания;

Д) Нарушение сердечного ритма.

*Слайды*

**3) Помоги себе сам**

А кто помнит, как оказать себе первую помощь при первых признаках отравления лекарством?

- Позвони в «скорую помощь» по телефону 03 и объясни, что с тобой случилось, если нет телефона, обратись к соседям;

- Промой желудок, выпив большое количество воды комнатной температуры;

- Вызови рвоту, глубоко заведя в глотку два пальца;

- Чтобы легче дышалось, ляг на живот.

**4) Вывод:**

- Безвредных лекарств не бывает;

- Лекарства следует принимать только по рекомендации взрослых.

**IV.Оздоровительная минутка**

Буратино потянулся,

Раз нагнулся,

Два нагнулся.

Руки в стороны развёл,

Видно, ключик не нашёл.

Чтобы ключик нам достать,

Надо на носочки встать.

**V. Актуализация знаний (продолжение) (пищевые отравления)**

1. **Послушайте стихотворение «Вкусный суп»**

*Читает ученик:*

Ведьма суп варить решила.

Змей сушёных покрошила.

Развела большой костёр

И поставила котёл.

Между сосен и полянок

Собрала ведро поганок,

Поскакала за бугор –

Отыскала мухомор.

Для приправы – бузины,

Для отравы – белены,

Волчьих ягод полкорзины

И отличной свежей тины…

Супчик вышел – то, что надо:

Целых 20 литров яда!

- Хотелось бы попробовать этого супчика?

- Почему?

- Какое это отравление?

(Пищевое)

- Отравиться можно и обычными фруктами и овощами. Для того, чтобы фрукты не испортили вредители и долго хранились, их обрабатывают специальными веществами.

**2) Игра – соревнование «Кто ответит правильно?» ( в парах)**

- Как определить срок годности консервов?

- Как правильно мыть овощи и фрукты? ( В водопроводной проточной или кипяченой воде.)

- Можно ли употреблять в пищу слегка подгнившее яблоко, апельсин или другие фрукты?

*Слайды*

**3) Признаки пищевого отравления**

а) Режущая боль в области живота;

б) Рвота;

в) Расстройство желудка;

г) Слабость, сонливость.

*Слайды*

**4) Помоги себе сам**

1) Позвони в «скорую помощь» по телефону 03 и объясни, что с тобой случилось;

2) Промой желудок, выпив большое количество тёплой кипячёной воды;

3) Вызови рвоту.

**5) Вывод:**

В пищу можно употреблять только свежие неиспорченные продукты.

**VI.Формирование умений и навыков**

**1) Проверочная работа (работа в парах)**

- Представьте себе, что вы одни дома и отравились лекарствами (1 вариант);недоброкачественной пищей (2 вариант).

- Кто быстрей поможет себе?

*Дидактический раздаточный материал (13 шт.)*

Заполните листочки-памятки «Помоги себе сам»: проставьте цифры около предложений в такой последовательности, в какой будете действовать.

*Iвариант:* При первых признаках отравления лекарством:

2) Промой желудок, выпив большое количество воды комнатной температуры;

3) Вызови рвоту, глубоко заведя в глотку два пальца;

1) Позвони в «скорую помощь» по телефону 03 и объясни, что с тобой случилось; если нет телефона, обратись к соседям;

4) Чтобы легче дышалось, ляг на живот.

*II вариант:* При первых признаках пищевого отравления:

2)Промой желудок, выпив большое количество воды;

1) Позвони в «скорую помощь» по телефону 03 и объясни, что с тобой случилось;

3) Вызови рвоту.

**2)Проверка самостоятельной работы и вывод**

а) Аккуратность и осторожность при приёме лекарств позволяет избежать отравлений.

б) В пищу можно употреблять только свежие неиспорченные продукты. Овощи и фрукты перед едой нужно тщательно мыть.

**VII**. **Оздоровительная минутка. Упражнение «Деревце» (для осанки).**

Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое сильное деревце. Высокий стройный ствол тянется к солнцу.Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15-20 секунд). Опустите руки и расслабьтесь.

**VIII. Организация познавательной деятельности. (Химические отравления)**

*Образцы химических веществ (у воспитателя)*

1. **Рассказ учителя**

В быту используется много различных химических веществ в красивой упаковке, которые хочется попробовать на вкус.

Это могут быть моющие и дезинфицирующие средства, отрава для насекомых и мышей, лосьоны, дезодоранты и многое другое, что ни в коем случае нельзя употреблять в пищу. Ни в коем случае не открывай никаких упаковок с бытовой химией. Много ядовитых веществ содержат выхлопные газы автомобилей. Их впитывает растительность вдоль дороги (грибы, ягоды). Они также могут быть причиной отравлений.

**2) Игра «Валеологический светофор»**

*Карточка с текстом. Набор цветных кружков у учащихся. Дети поднимают кружок того цвета, который по их мнению, адекватен ситуации.*

Родители с детьми, Таней и Ваней, отдыхали на турбазе, расположенной в лесу. Они много гуляли, собирали землянику, лекарственные травы. Однажды рядом с автострадой, ведущей в город, они обнаружили заросли малины. Каждый день ходили смотреть, не покраснели ли ягоды и, наконец, дождались: собрали целую банку ягод и с аппетитом их съели.

*Анализ ситуации:*

- Что произошло?

- Какие причины вызвали ситуацию?

- Как бы вы поступили в подобной ситуации?

**3) Признаки отравления ядовитыми веществами.**

*Слайды*

Острые боли в области живота;

Боли и ожоги во рту;

Расстройство желудка;

Нарушение координации движений;

Затруднённое дыхание.

**4) Пиши и говори правильно:**

*На доске*

Дезинфекция

Дезодорант

**5) Помоги себе сам**

*Слайды*

1)Вызови врача и сообщи взрослым;

2)Выпей несколько стаканов воды (маленькими глотками);

3) Вызови рвоту (если отравился едкими жидкостями – отбеливатель, уксус и т.п. – рвоту вызывать не следует);

4) Измельчи активированный уголь и выпей *(показать активированный уголь)*

**IX**. **Закрепление и включение в систему знаний**

- Как нужно обращаться с ядовитыми веществами?

*Плакат на доске*

*Хором*:

Химикаты – это яд,

И не только для ребят.

Аккуратней надо быть,

Чтоб себя не отравить!

**X. Рефлексия.**

Продолжи фразу:

- Я сегодня узнал…

- Я научился…

- Мне было…

**XI. Итог**

- Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

- Повторим основной девиз «уроков здоровья»:

*Хором:*

Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу!