**Консультация «Простейшие способы закаливания»**

**Цели:**

-сформировать представление о здоровье человека как важнейшей жизненной ценность, о значении здорового образа жизни, о пагубных последствиях вредных привычек.

- дать познавательные сведения о закаливании; познакомить учащихся с видами закаливании.

-воспитывать морально- волевые качества, трудолюбие, аккуратность.

Оборудование: толковый словарь русского языка для школьников, справочная информация, изречения о жизни, о здоровье,картинки-иллюстрации о ЗОЖ.

**Ход занятия**

**1.Вводная часть.**

- Мы часто сталкиваемся со словом « закаливание». - Что это такое? Как вы понимаете? (Закаливание – это приучение организма к жаре и холоду, к противостоянию заболеваниям).

- Представьте себе, группа туристов попала под сильный дождь. Все промокли, но заболел только один турист. Как вы думаете, почему? - Чтобы организм был сильным, выносливым нужно заниматься спортом, но его еще нужно приучить приспосабливаться к смене температуре, давления, влажности, т. е. нужно закаляться. Сильным фактором закаливания является холод. Большое удивление вызывают люди, купающиеся зимой в ледяной воде.

Многие великие люди приучили себя к воздействию холода. Например: И. В. Павлов всю жизнь любил купаться не только летом, но и осенью. Л. Н. Толстой любил ходить босиком, по утрам обливался холодной водой. И.Е. Репин зимой спал в комнате с открытым окном, его усы и борода в морозную ночь покрывались инеем.

**2.Беседа и рассказ учителя о Порфирии Иванове.**

- А вы можете назвать людей, которые занимаются закаливанием? - По телевидению и в газетах часто говорят о Порфирии Иванове. В его жизни был такой случай. Во время Великой Отечественной войне фашисты подвергли его пыткам разными способами, но он остался жив. Тогда они раздели его и в мороз возили на мотоцикле, при этом обливая ледяной водой. Каждые полчаса сменялись мотоциклисты. Так продолжалось несколько дней, но и это не сломило его, при этом выдав пропуск, чтобы его не задерживали на контрольных пунктах. Вот видите, как человек может подготовить свой организм и к холоду, и к другим экстремальным условиям.

- А какими способами можно закаливать свой организм? ( солнцем, водой, воздухом) - Недаром народная поговорка гласит : «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!». – А вы какие пословицы и поговорки знаете о здоровье, о закаливание. (Обсуждение). (Здоровье – всему голова. Здоровье не купишь. Здоровье дороже денег. Здоровая душа в здоровом теле и т.д.) -Как вы думаете, в чем конкретная польза закаливания?

**3. Стихотворения о ЗОЖ.**

А) Что б начать закаляться,

Водой холодной надо обливаться.

И тогда болеть не будешь ты,

И всегда здоровым будешь ты!

Б) Организм свой надо укреплять,

А еще лучше закалять.

Поможет вам в этом зарядка,

И холодной воды ушанка.

В) Мы на солнце загораем,

Организм свой закаляем.

Лучи солнца шлют тепло,

И свое лечебное добро.

Г) Чтобы быстрым, крепким быть,

Нужно спорт полюбить.

Что б здоровым оставаться,

Водою нужно закаляться!

**4.Рассказ воспитателя о видах закаливания.**

Виды закаливания: воздушные ванны загорание обтирание купание.

- Как правильно организовать свою жизнь? - Как сделать ее счастливой?

*Закаливание воздухом или воздушные ванны.*

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом в основном применяются: сон на воздухе, воздушные ванны, т. е. прогулки которые мы с вами совершаем в школе.

- Попробуем делать несколько упражнений на дыхание.

*Дыхательная гимнастика называется «ДВЕРЦА ОТКРЫВАЕТСЯ-ЗАКРЫВАЕТСЯ».*

Прикрываем указательным пальцем левую ноздрю, делаем вдох правой. Быстро переставляем пальчик, закрывая правую ноздрю, делаем выдох и сразу за ним вдох левой ноздрей. Так поочередно закрывайте то одну, то другую ноздрю, будто забавную дверцу.

*«ЕЖИК»*

Выполним несколько ритмичных и коротких — «колючих» вдохов и выдохов, будто бежит и пыхтит маленький ежик.

Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно: от 10 мин до 30-40 мин.

Солнечные ванны лучше принимать с 8 до 9 ч и с 15 ч до 16 ч. Начинать надо после еды, чтобы прошло не меньше полутора часа, и до начала еды за полчаса. Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыть, дать воды.

*Обтирание* - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань должна хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

*Обливание - бывает местное и общее.*

Местное обливание: обливание ног. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18. Время обливания ног 20-30 секунд.

Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

Купание проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов закаливания. Длительность пребывания в воде увеличивается от 1-2 минут до 5-8 мин. после купания всегда должны быть движения.

**5.Работа с толковым словарем русского языка.**

- Что такое валеология ? ( Валеология – наука о формировании сохранении и укреплении здоровья).

- Что такое здоровье? ( Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия , а не отсутствия болезни).

**6. Обобщение. Итог занятия.**

- Назовите средства закаливания?

- Какие процедуры можно принимать, не выходя из своей комнаты? ( при открытом окне – солнечные и воздушные ванны)

- В каком возрасте можно начинать закаливание? ( С рождения)

Вы по чаще закаляйтесь,

И болезням не поддавайтесь.

Чтоб здоровыми быть,

И до ста лет дожить.