Казенное учреждение Омской области

"Социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних "Гармония"

специалиста по реабилитационной работе в социальной сфере

отделения приема, диагностики и перевозки детей

Барташ Екатерины Николаевны

*Занятие «Путешествие в страну здоровья»*

**Омск , 2019**

***Цель:*** предупреждение самовольных уходов несовершенных воспитанников из социально-реабилитационного центра.

***Задачи*:**

* *Приобщение ребенка к здоровому образу жизни.*
* *Организация работы по профилактике и предупреждению асоциального поведения.*

**Ход занятия:**

1. **Организационный момент.**

Когда люди встречаются, они говорят друг другу “Здравствуй”, значит, они желают друг другу здоровья.

– А как вы понимаете, что значит быть здоровым? (*Ответы детей).*

Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хороший аппетит, хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.

Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается.

- наше занятие будет проходить под девизом: «В здоровом теле – здоровый дух!»

**II. Основная часть:**

- Каждый из нас знает, что лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным, лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли. В жизни каждого человека складываются порой обстоятельства, которые исподволь постепенно разрушают здоровье. Это малая физическая подвижность, нерациональное питание, постоянное нервное напряжение, несоблюдение режима дня. Понятия здоровье и движение неразделимы. Занятия спортом, физические упражнения, правильное питание и соблюдение режима дня должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить свое здоровье, полноценную и радостную жизнь.

- Поэтому сегодня мы с вами узнаем правила, соблюдение которых поможет нам сохранить и укрепить свое здоровье.

III. Создание игровой ситуации “путешествие”.

Давайте представим, что мы с вами туристы и отправляемся в увлекательное путешествие по Стране Здоровья. Все путешественники по утрам выполняют правила личной гигиены.

Какие правила они выполняют?

Умываются и чистят зубы!

-Правильно ребята! Наша первая остановка называется

“Гигиена”

[](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hygea,_copia_romana_da_originale_greco_del_III_sec._ac.JPG?uselang=ru)

Древнеримская статуя. Богиня здоровья [Гигиея](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D1%8F" \o "Гигиея), дочь бога врачевания [Асклепия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%81%D0%BA%D0%BB%D0%B5%D0%BF%D0%B8%D0%B9)

[](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Klimt_hygeia.jpg?uselang=ru)

Гигиея в представлении художника [Густава Климта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D1%82,_%D0%93%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2)

Гигие́на ([греч.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) hygieinós, здоровый[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0#cite_note-1)) — раздел [медицины](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0), изучающий влияние жизни и труда на [здоровье](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5) человека и разрабатывающий меры ([санитарные](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F) нормы и правила), направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепление здоровья и продление жизни[[2]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0#cite_note-gigiena_k1-2)[[3]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0#cite_note-gigiena_k2-3)[[4]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0#cite_note-gigiena_k3-4); медицинская наука (*гигиенистика*), изучающая влияние факторов окружающей среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни, разрабатывающая нормативы, требования и санитарные мероприятия, направленные на оздоровление населенных мест, условий жизни и деятельности людей.[[5]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0#cite_note-5)[[2]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0#cite_note-gigiena_k1-2)[[3]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0#cite_note-gigiena_k2-3)[[4]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0#cite_note-gigiena_k3-4)

Как следствие, гигиена имеет два объекта изучения — факторы окружающей среды и реакцию организма, и пользуется знаниями и методами физики, химии, биологии, географии и др. наук, изучающих окружающую среду, и медицинских дисциплин, как физиологии, анатомии и [патофизиологии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F), [эпидемиологии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BF%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) , клинической медицины,др., а также использует статистические и аналитические приёмы таких наук как [математика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0), [экономика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BA%D0%B0_(%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0)), [социология](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F).

Факторы среды разнообразны и подразделяются на:

Биологические — [микроорганизмы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC), [паразиты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D1%82), [насекомые](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%8B%D0%B5), [антибиотики](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B1%D0%B8%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8) и другие биосубстраты.

Физические — [шум](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%83%D0%BC), [вибрация](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F), [электромагнитное](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B8%D0%B7%D0%BB%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) и [радиоактивное излучения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%B5_%D0%B8%D0%B7%D0%BB%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)[[6]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0#cite_note-6) и т. п.

Химические — [химические элементы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82) и [их соединения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%81%D0%BE%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5).

Факторы деятельности человека — режим дня, тяжесть и напряжённость труда и т. д.

Социальные.  
- Оказывается, гигиену нужно соблюдать везде и всегда. Но сегодня мы с вами поговорим о гигиене тела человека. *(На доске остаются только таблицы, касающиеся раздела “Гигиена тела человека)*

|  |
| --- |
| Г И Г И Е Н А |

|  |
| --- |
| ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА |

|  |
| --- |
| ПОЛОСТИ РТА, ЗУБОВ |
| ГЛАЗ |
| ВОЛОС |
| КОЖИ: ТУЛОВИЩА, РУК, НОГ, НОСА И ДР. |
| СНА |

- Давайте вспомним о том, что способствует заболеванию кожи. Кто из вас может сказать что такое “кожа” (проверим по карточке № 1, на которой напечатано определение данного слова). – ответы детей. А для того, чтобы проверить, знаете ли вы правила ухода за кожей, вы возьмите чистые листы бумаги, положите одну из ладошек на листок и обведите руку на бумагу. Затем на каждом нарисованном пальчике напишите правила ухода за кожей рук, т.е. вы должны вспомнить не меньше 5 правил. Приступайте к выполнению задания.

**Дидактическая игра: «Загадочная коробка»**

*(Специалист загадывает загадки о предметах личной гигиены, вынимают из коробки отгаданные предметы)*  
Ускользает, как живое, Но не выпущу его я. Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится. (Мыло)   
Хожу брожу не по лесам, А по усам, по волосам. И зубы у меня длинней, Чем у волков и медведей. (Расческа)   
Пластмассовая спинка, Жесткая щетинка, С зубной пастой дружит, Нам усердно служит. (зубная щетка)   
И сияет и блестит Никому оно не льстит, А любому правду скажет – Все как есть ему расскажет. (Зеркало)   
Вытирая, я стараюсь. После ванны паренька. Все намокло, все измялось – Нет сухого уголка. (полотенце)

Вместе с мылом и водой. Я слежу за чистотой. Пены для меня не жалко, разотру вас Я …(мочалка)  
  
- Ребята, скажите, а для чего нужны эти предметы? (для того, чтобы быть чистыми)

Правильно ребята, «Где чистота – там здоровье».

А давайте вспомним пословицы и поговорки про чистоту.  
«Чаще мойся, воды не бойся».

«Кто аккуратен, тот людям приятен»  
«Руки мыть, здоровым быть».

**IV. Оздоровительная минутка.**

- Все путешественники встают рано утром и делают зарядку.

В - Кто из вас, ребята, делает по утрам зарядку?

Д - Мы все делаем зарядку!

В - Сейчас мы с вами все вместе сделаем зарядку я вас познакомлю с новой физминуткой.

Мы пойдем налево(хлопаем 3 раза)

мы пойдем направо(хлопаем в ладоши 3 раза)

2 раза повернемся,

Потянемся проснемся ( руки поднимаем вверх по очереди)

Попрыгаем на месте, шагнем вперед все вместе

Обратно как пингвины покатимся со льдины (садимся)

И руки поднимем, опустим , поднимем (3 раза)

Да! и друга обнимем

(видео с музыкой)

**V. Остановка “ Здоровое питание”**

В- Мы с вами рано встали, умылись, сделали зарядку и продолжаем наш поход. Остановка – “Здоровое питание” - нам пора подкрепиться.

В - Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

Д - Чтобы жить, чтобы была сила.

В - Чем питается человек?

Д- Мясом, молочными продуктами, хлебом, овощами, фруктами, рыбой.

В - Отличается ли пища человека от пищи животного?

Д – Да отличается.

В - Всякая ли пища бывает полезна?

Д - Не все продукты, которыми питается человек, бывают полезными.

В - Приведите примеры.

Д- Сладкое очень плохо влияет на организм.

Игра “ Полезное – неполезное”

Я сейчас буду называть продукты. Если продукт полезен, вы хлопаете в ладоши. Если неполезен, то вы топаете ногами.

Рыба, жирное мясо, кефир, чипсы, геркулес, пепси, подсолнечное масло, фанта, морковь, торты, капуста, сникерс, яблоки, шоколад, груши, сало.

- Правильное питание- условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

Воздерживайтесь от жирной пищи.

Остерегайтесь очень острого и соленого.

Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Овощи и фрукты - полезные продукты.

**VI. Остановка “ Режим дня”**

Употребления полезных продуктов недостаточно, для сохранения здоровья. Очень важно вовремя питаться. И не только питаться, но и учиться, работать и отдыхать. Сохранить свое здоровье помогает режим дня.

Режим - это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня. Поэтому следующая наша остановка называется “ режим дня”

Посмотрите на этот плакат (вывешивается плакат “Режим дня”). (Дети “по цепочке” читают записи на плакате.)

-Скажите, кто из вас соблюдает режим дня? Чей режим дня похож на этот?

А сейчас я предлагаю вам заполнить анкету, которая позволит нам узнать что вы знаете о режиме дня. Вы согласны?

Д – Да!

**VII. Остановка “ Спортивная”**

В - Мы продолжаем свой поход по Стране Здоровья. Мы попали с вами на спортивную площадку. Ребята вы любите физкультуру?

Д – Да!

В - Ведь еще один наш помощник в сохранении здоровья - это движение. Нужно чтобы каждый из вас делал по утрам зарядку, больше ходил пешком, играл в подвижные игры, не пропускал без причины уроки физкультуры, катался на коньках и лыжах. Ведь все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым.

**Игра “ Волшебное слово”**

Ребята, а сейчас мы с вами поиграем в игру “ Волшебное слово”. Встаньте свободно, я буду называть упражнения, которые вы должны будете выполнить. Вы выполняете упражнения в том случае, если я произнесу волшебное слово “пожалуйста”.

Руки вперед, руки вверх, присесть, встать, наклониться, попрыгать, промаршировать.

**VIII. Остановка “ Свежим воздухом дышать”**

Все мы должны помнить, что каждый из вас должен как можно больше бывать на свежем воздухе и заниматься закаливанием своего организма. Мы с вами прибыли на станцию “ Свежим воздухом дышать”. Одним из важных мероприятий по укреплению здоровья является закаливание.

- Давайте вспомним, как нужно закаляться. (надо обливаться сначала прохладной водой, затем холодной, ходить босиком)

- Есть еще один способ закаливания – это самомассаж.

Вспомним, что обозначает это слово. Массаж это поглаживание. А часть слова «само» - это значит, что человек делает сам себе массаж.

Ребята, давайте, сделаем себе массаж.

**Массаж:**

**«Чтобы горло не болело…»**

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять ни чихать, будем носик растирать.

Вилку пальчиками сделай и массируй ушки смело.

Щёчки погладили, бровки разгладили,

Знаем, знаем, да-да-да ! Нам простуда не страшна!

А теперь мы сделаем друг другу массаж и называется он - взаимомассаж

**Взаимомассаж : «Был у зайки огород»**

Был у зайки огоpод (поглаживание вдоль спины)

Ровненькие гpядки (попеpек спины).  
Он зимой игpал в снежки (постучать кулаками по спине снизу ввеpх)  
Ну а летом в пpятки (пальцы по спине побежали снизу ввеpх и "спpятались" подмышки)  
А весною в огоpод зайка с радостью идет (пальцы по спине "идут")  
Он сначала все вскопает, все вскопает, все вскопает (пощипывания)  
А потом все заровняет, заpовняет, заpовняет (поглаживания, как будто ямки заpавниваешь)  
Семена просеет ловко (легкие быстрые постукивания всеми пальцами поочеpеди)  
И пойдет сажать моpковку (пальцы "пошли")  
Ямка - семя, ямка - семя (ущипнуть, пальцем семечку пpидавить)  
Закопает, заpовняет (опять поглаживания)  
И потом у зайки вновь выpастет его моpковь (пальцами пpобежать и на макушке пальцы изобpажают ботву от моpковки.

**Релаксационная оздоровительная минутка**

“СОТВОРИ СОЛНЦЕ В СЕБЕ”

- В природе есть солнышко, оно всем светит, и всех любит, и всех греет. Давайте сотворим солнышко в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь, звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность и ласку. Теперь звездочка становится огромной, как солнце, оно несет тепло всем-всем. Покажите, какой стала ваша звездочка.

**Итог занятия.**

Наше путешествие подошло к концу, давайте вспомним, какой образ жизни нужно вести, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье (дети отвечают, а воспитатель, корректируя ответы, вывешивает на доске слова: правильное питание, режим дня, занятие спортом, закаливание).

А еще, ребята, чтобы сохранить свое здоровье и здоровье окружающих, нам всем необходима доброта.

Возьмитесь все за руки и повторяйте волшебные слова за мной. *(Дети берутся за руки).*

- Волшебные слова известны давно,

- И пусть они не просты и не новы,

- Но мы их ещё повторим все равно:

-«Добрые люди,

-Будьте добры,

- Добрые люди

- Будьте здоровы!»

Давайте хором пожелаем друг другу: “ Будьте здоровы!”