

Конспект занятия «Не навреди себе»

Цели:

- Формирование интереса детей к здоровому образу жизни.
- Способствовать воспитанию бережного отношения к собственному здоровью.
- Побудить заниматься физической культурой, соблюдать правила личной гигиены, правильного здорового питания.
- Помочь детям задуматься о ценности здоровья, о том, что вредно и что полезно для здоровья.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Звучит 1 куплет и припев песни «Дети земли». Музыка и стихи В. Ударнова.

1 помощник: Как хорошо, что мир на нашей земле. Как хорошо, что солнышко светит, и мы хотим, чтоб были здоровыми дети. Тем более, что наше здоровье – в наших руках.

Воспитатель: Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это залог и основное условие полноценной и счастливой жизни. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. И я очень рада видеть вас – веселых, бодрых, здоровых. Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем тестирование о своем здоровье. В тесте надо ответить на утверждения «да» или «нет».

Тест «ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ»

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после сна.
9. В настоящее время я курю.
10. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

За каждый ответ «да» поставьте по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты теста: 1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно избавиться от своих привычек.

Конечно, вы вправе не согласиться с данными результатами, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни, и выделим основные правила здорового образа жизни, чтобы не навредить себе. Здоровье человека – в его собственных руках.

Помощник 1: (читает стихотворение):

Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закаляться, и с зарядкою дружить.
Чтобы любая хворь не подступила,

Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.
Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы,
Тогда года нам будут не беда!

Автор: Лена Одинцова

Воспитатель: Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

Как много народных пословиц о здоровье. Соединим фразу и прочитаем пословицу:

В здоровом теле ...	дороже золота.
Здоровье ...	за деньги не купишь
Здоровье ...	здоровый дух
Существуют тысячи болезней , а ...	рак
Здоровому каждый день ...	пить лекарство
Где табак, там язва и ...	здоровье только одно
Лучше дышать свежим воздухом , чем ...	родился.
Выспался – будто вновь ...	праздник

– Какой образ жизни нужно считать здоровым?

Ответы детей: *(Только такой, который не приносит вреда здоровью, позволяет человеку поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения).*

Воспитатель: Чтобы сохранить здоровье, человек обязательно должен соблюдать правила ЗОЖ. Давайте назовем их.

- « Не навреди себе » (плакат).
- Соблюдай гигиену.
- Активная деятельность и активный отдых
- Соблюдай здоровое питание.
- Сон.
- Не имей вредных привычек.

Коротко остановимся на каждом пункте.

Соблюдай гигиену.

Воспитатель: Что такое гигиена?

1 помощник. В переводе с греческого «гигиена» значит «здоровый». Гигиена – это наука, которая занимается охраной здоровья, предупреждением заболеваний. Девиз правил гигиены: «Чистота – залог здоровья».

Воспитатель: Назовите предметы личной гигиены?

Ответы детей: *Зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце, носовой платок, мыло.*

Активная деятельность и активный отдых.

(ответы детей)

Помощник 2 :Надо много двигаться, заниматься спортом. Это постоянное воздействие воздуха, солнца и воды. Организм приспосабливается к их влиянию. Тогда он легче переносит жару, холод, ветер, дождь, сырость.

Помощник 1:Надо закаляться. Закаливание предохраняет человека от простуды и инфекций. Улучшает сон и настроение.

Помощник 3: Вредно мало двигаться, долго сидеть у телевизора, компьютера, сидеть согнувшись.
Воспитатель: Статистика показывает, что сидячий образ жизни – это одна из ведущих причин смерти и инвалидности во всем мире.

Соблюдай здоровое питание.

(ответы детей)

Помощник 1: Вредно переедать, есть много сладкого.

Помощник 2: Вредно есть немытые фрукты и овощи.

Воспитатель: Надо обращать внимание, что мы пьем и что едим.

Помощник 3: Пепси – кола содержит большое количество углеводов, которые откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. Чипсы – любимое лакомство детей. Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет различных пищевых добавок, которые пагубно воздействуют на организм человека. В этом вам помогут убедиться знакомые буквы «Е», указанные в составе продукта чипсов и сухариков.

Воспитатель: Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым. Ответы детей: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т.д.

Сон.

Воспитатель: Сон положительно влияет на организм человека. Раньше утверждалось, что подросток должен спать 9-10 часов, взрослый -- 8 часов. Сейчас ученые приходят к мнению, что это все индивидуально, одним нужно больше спать, а другим – меньше. Главное, человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Вспомним пословицы про сон. Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете:

1.От хорошего сна (молодеешь).

2.Сон --- лучшее (лекарство).

3.Выспишься – (помолодеешь).

4.Выспался – будто вновь (родился).

Вредные привычки.

Воспитатель: Назовите какие вредные привычки вы знаете? *Ответы детей.*

Вредные привычки, как мягкие кресла – сесть легко, а встать трудно.

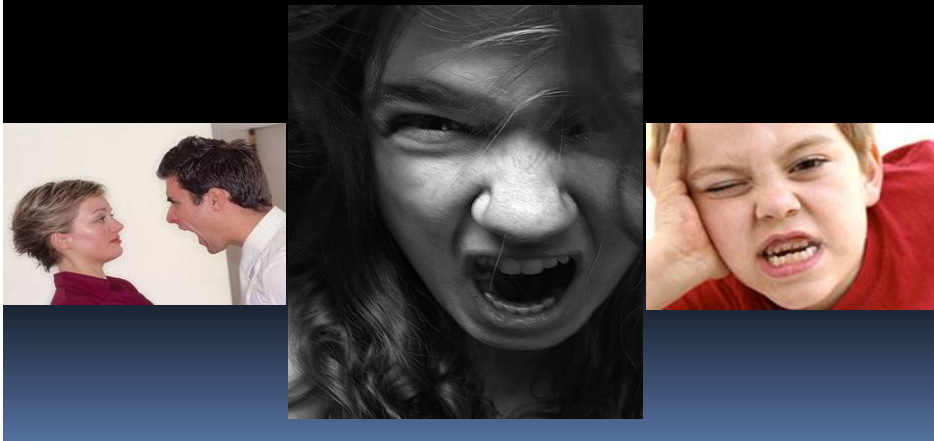
Слайд 1



На крючке у вредных привычек.

«НЕ НАВРЕДИ СЕБЕ!»

Привычка грубить и материться.



Слайд 5

Привычка грызть ногти.



Слайд 6

Курение.



Воспитатель: Курение, алкоголь, наркотики, игромания, употребление слов паразитов, привычка врать, привычка грубить, привычка ковырять в носу и шаркать ногами при ходьбе и т.д. -- вредят здоровью.

О курении.

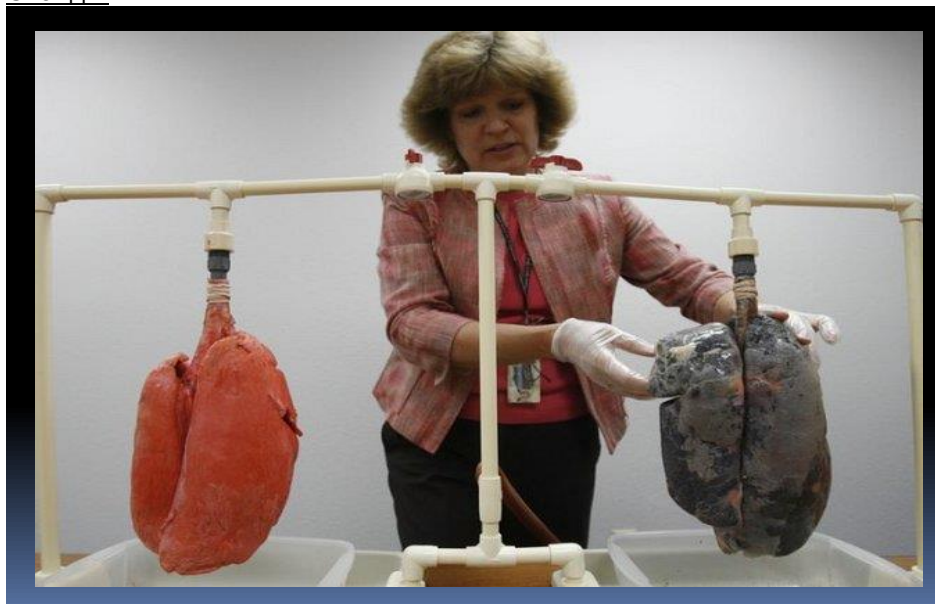
Как Вы считаете: Что заставляет ребят пробовать вкус сигареты?

- Некоторым интересно, какие возникают ощущения при этом;
- Другие хотят быть похожими на старших;
- Кто-то не хочет курить, но отказаться в компании неудобно;
- Может быть, кто-нибудь хочет понравиться тем друзьям, кто уже курит или уже выпивает;
- Некоторые это делают назло своим близким – из-за обиды или просто, чтобы показать свою независимость.

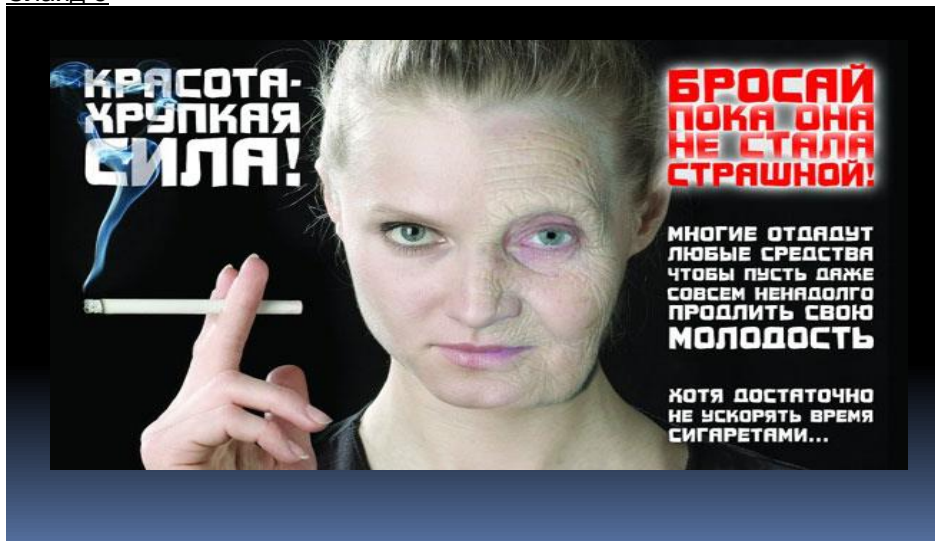
1 помощник: Данные для размышления:

В табачном дыме содержится до 4000 химических веществ, часть их является канцерогенными, т.е. способствующими возникновению злокачественных опухолей. Одной из вреднейших составляющих табачного дыма является никотин. В табачном дыме содержатся также синильная кислота, мышьяк, аммиак, радиоактивный полоний. Смертность курящих на 30-80 % выше смертности некурящих. Курение является одной из причин рака легких. Курение вызывает склероз сосудов, повышает риск инфаркта и инсульта, хронический бронхит, гангрена ног. Курение ведет к разрушению зубной эмали, часто желтеют пальцы. Из рта курящего исходит неприятный запах.

Слайд 7



Слайд 8



Слайд 9



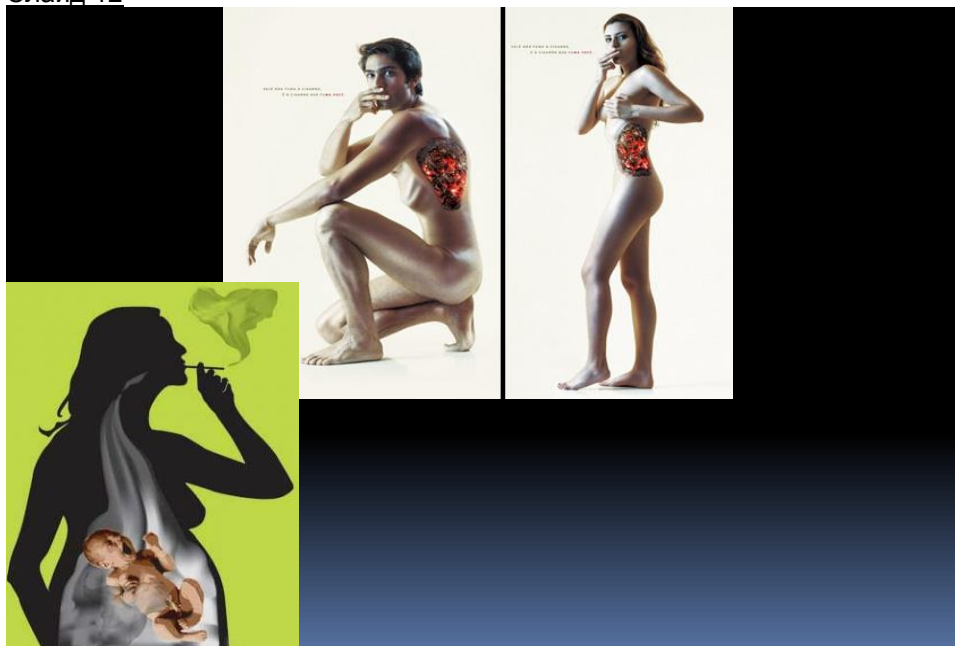
Слайд 10



Слайд 11



Слайд 12



Воспитатель: Многие начинают курить, чтобы казаться взрослее. Но и повзрослев по-настоящему, часто уже не могут бросить курить, оказавшись в зависимости от табака.

Об алкоголи.

Слайд 13

Пьянство и алкоголизм.

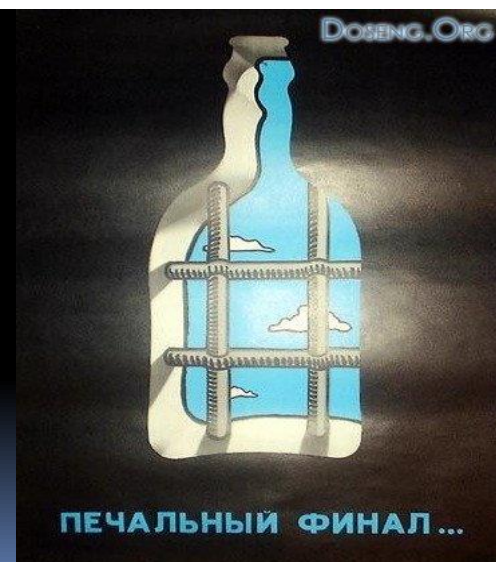


Помощник 2: Мы живем в век всевозможных и самых разнообразных пристрастий. И самым пагубным из них является алкоголь. Принятый внутрь, он быстро всасывается в желудок, кишечник и поступает в кровь. И чем моложе человек, тем чувствительнее он к токсическому действию алкоголя. Поэтому, особенно вреден алкоголь для растущего организма. От алкоголя происходят значительные нарушения мозга, слабеет память, нарушается сон, зрение, замедляется рост, мерещатся голоса, звуки.

Слайд 14



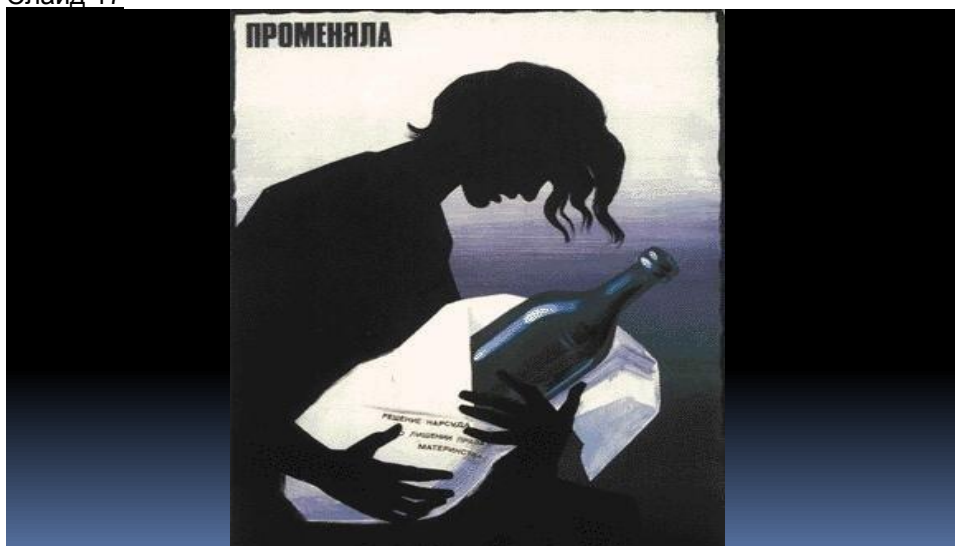
Слайд 15



Слайд 16



Слайд 17

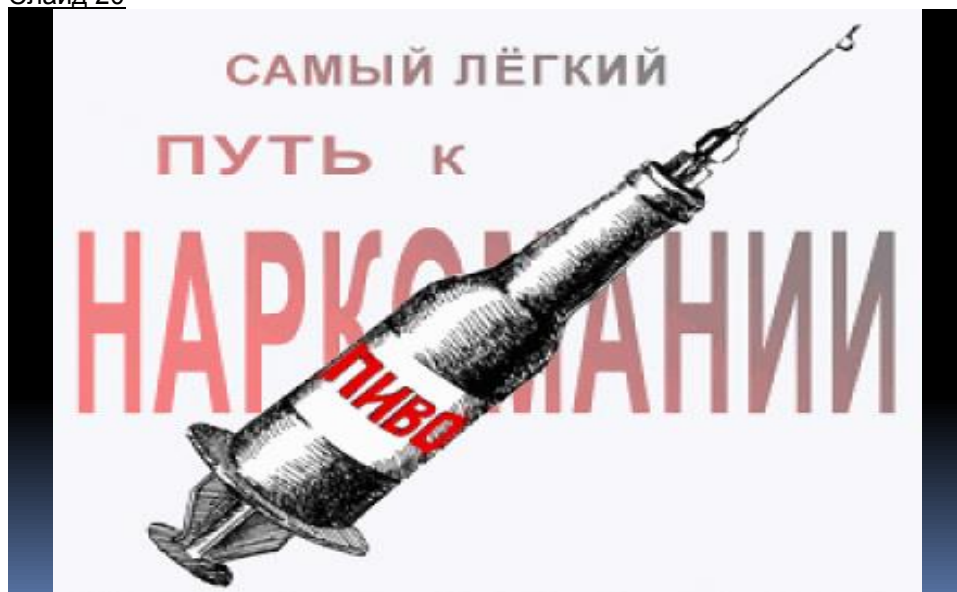


Слайд 18



Слайд 19





Воспитатель: Алкоголизм – это хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков.

О наркомании.

Наркомания и токсикомания.



ДА, Я УПОТРЕБЛЯЮ НАРКОТИКИ
но могу бросить в любой момент

Помощник 3: Термин «наркотик» от греческого – усыпляющий. Наркомания – это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определенное вещество в ущерб своего здоровья. Синонимом термина наркомания является понятие «зависимость». Ежегодно наркотики убивают 70 тысяч человек в России (данные ФСКН РФ). По ее данным ежегодно наркоманами становится 86 тысяч россиян или 235 человек ежедневно подсаживается на наркотики, однако общее число наркоманов не увеличивается, так как смертность от наркотиков самая высокая. В настоящее время 30% от всех обратившихся за медицинской помощью наркоманов – это люди в возрасте от 16 лет. По данным же МВД РФ 70% всех наркоманов – это подростки и молодежь. Число смертей от употребления наркотиков за последние годы выросло в 12 раз, а среди детей – в 42 раза. Приблизительная продолжительность жизни наркоманов с момента начала употребления наркотиков составляет в среднем – 4-5 лет.

Слайд 22



Слайд 23



Слайд 24



НАРКОТИКИ ОБЪЕДИНЯЮТ

Слайд 25



Слайд 26



Слайд 27



Слайд 28



Слайд 29



О игромании.

Воспитатель: Назовите основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером.

Ответы детей:

- 1.сидячее положение в течение длительного времени;
- 2.воздействие электромагнитного излучения;
- 3.утомление глаз, нагрузка на зрение;
- 4.стресс при потере информации и т.д.

**«Вредные привычки, как
мягкие кресла – сесть
легко, а встать трудно».**

Воспитатель: Вы молоды. Жизнь прекрасна. Если вы будете внимательны к себе и к своему здоровью, то очень быстро избавитесь от вредных привычек. Поэтому, я предлагаю всем вместе позабавиться **О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ**.

Желаю вам: Никогда не болеть,
Правильно питаться,
Быть бодрыми,
Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

Спасибо за участие! До новых встреч!