

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Славянский социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетних»

План-конспект занятия по теме «Секреты здоровья»



Социальный педагог Стец Е.А.

пос. Совхозный
Славянский район

.....

Тема: «Секреты здоровья»

Цель: формирование значимости здоровья и необходимости работать над сохранением и укреплением здоровья на протяжении всей жизни.

Задачи:

образовательная: учить вести здоровый образ жизни;

развивающая: развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни;

воспитательная: воспитывать культуру здоровья, осознанного отношения к здоровью человека.

Оборудование: предметы личной гигиены (мыло, зубная щётка, зубная паста, расчёска, мочалка), мультфильм о правильном питании Смешариков «Нездоровый рекорд», тематическая презентация к итоговой викторине

Форма проведения: познавательная беседа

Ход занятия

Вводная часть

Педагог: Здравствуйте! Ребята, сегодня мы поговорим о нашем здоровье, как его сохранить, как о нём заботиться. А также выполним интересное задание - викторину.

Основная часть

Педагог: Ребята, а вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы детей) Чтобы быть здоровым нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье, а ещё необходимо правильно питаться. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

- Ребята, как вы понимаете, что значит быть здоровым? (ответы детей).

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

- А когда мы болеем, к кому нам обращаться за помощью? (ответы детей)

- Как вы думаете, может ли человек сам себе помочь, чтобы не болеть? (ответы детей)

Педагог: чтобы не болеть, нужно закаливать организм. Вы знаете, что такое закаливание? (ответы детей)

Закаливать организм можно, если регулярно:

- гулять на свежем воздухе. Воздух необходим для работы мозга человека, он насыщает каждую клеточку нашего организма, и мы чувствуем, прилив сил и энергии;

- закаливаться можно с помощью солнышка. Это закаливание называется солнечным. Солнце важно для нашего организма: повышает работоспособность, улучшается сон, аппетит, повышается иммунитет; вырабатывается витамин Д, который необходим для костей и зубов;

.....

- ещё один вид закаливания-водой. Водные процедуры укрепляют иммунитет, и мы становимся меньше подвержены заболеваниям.

Педагог: А вы знаете, каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

Педагог: Ребята, как вы думаете, что такое режим? (ответы детей).

Режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как у нас в учреждении. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и отдыха, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания.

Режим – это когда все твои дела распределены, чётко по времени в течение дня.

Педагог: Давайте, ребята, подумаем, какую пользу приносят физические упражнения (ответы детей).

-А вы выполняете физические упражнения? Где и когда? (ответы детей)

Физкультминутка «Зарядка»

Рано утром на зарядку друг за другом мы идём.

И все дружно по порядку упражнения начнём.

Раз – подняться, подтянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – тихонько сесть.

Педагог: Ребята, а скажите, почему болеют люди? По каким признакам мы можем догадаться, что кто-то из нас заболел? (ответы детей).

- А кто знает - что такое микроб или вирус? (ответы детей)

- Микробы бывают добрые и злые. Добрые микробы не причиняют нам вреда, живут внутри нас и даже помогают нашему организму. Злые микробы, если попадут в наш организм, приносят неприятности, причиняют боль. Они такие маленькие, невидимые нашими глазами. Их можно разглядеть только в микроскоп.

- Когда человек болеет, чихает и кашляет, то у него из носа и рта разбрызгиваются маленькие капельки, где находятся много тысяч микробов. Они могут разлететься на 3 метра. Давайте попросим (имя ребенка) сделать от меня 6 шагов, это получится примерно 3 метра. Капельки очень лёгкие и долго могут летать в воздухе. А мы эти капельки с микробами вдыхаем с воздухом и можем тоже заболеть. Налетавшись, микробы оседают на одежде, на игрушках, на пище, на полу, могут опуститься везде. Чтоб не заразить других людей, нужно прикрываться платком, носить маску, а что бы не заразиться самому нужно тщательно мыть руки, фрукты и овощи.

Педагог: А что означает понятие «личная гигиена?» Можно заболеть, если не мыть руки, не мыться. Наше тело покрыто кожей, она защищает наши внутренние органы от микробов. А если не мыться, поры кожи забиваются,

микробов становится всё больше и больше, и кожа уже перестаёт быть нашим защитником. Микробы попадают внутрь организма и вызывают болезни. Вот почему за кожей необходим уход. Да не только за кожей тела, но и за кожей рук, за волосами, ногтями. Но ухаживать тоже нужно по определенным правилам. А правила эти называются «Правила личной гигиены».

-А что мы должны делать, чтобы соблюдать личную гигиену (ответы детей).

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

- А сейчас мы с вами немного поиграем. У меня в руках «Чудесный мешочек» и мне нужны два желающих поиграть (в мешочке предметы личной гигиены). Один ребёнок достаёт из мешочка один предмет, называет его, а второй ребенок говорит, для чего он нужен.

Педагог: подумайте, ребята, что нужно ещё, чтобы не болеть? (ответы детей) Правильно, нужно одеваться по сезону, чтобы сохранить своё здоровье. В каждое время года мы одеваем одежду, соответствующую сезону. Летом – одежду летнюю, осенью - одежду..., зимой - одежду..., весной – одежду ... (ответы детей).

Педагог: Но не все секреты мы раскрыли, чтобы быть здоровыми. Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться неправильно? (ответы детей).

- Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны продукты богатые витаминами, очень много витаминов в сырых овощах и фруктах: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа. А вот конфеты, шоколад, мороженое, чипсы, кока-кола, особенно в больших количествах очень вредны для здоровья. И витамины в этих продуктах не живут.

Педагог: - Ребята, назовите продукты, полезные для здоровья (ответы детей)

- Я вам сейчас предлагаю посмотреть мультфильм о правильном питании Смешариков «Нездоровый рекорд» <https://youtu.be/ArnMkUrWZKI>

- Расскажите, о чём мультфильм? (ответы детей). Правильно, чтобы быть здоровым нужно правильно питаться.

-А сейчас мы немного поиграем. Я буду зачитывать вам утверждения, а вы будите говорить: «Да» или «Нет».

Игра «Да и Нет».

«Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Щи, борщи – у нас всегда

Нам их есть уж не охота?

А вот суп из мухоморов, новизна!

Это нам полезно? (Нет)

Овощей растёт гряда.

Овощи полезны? (Да)

Лук зелёный, чесночок.

Нам полезны дети? (Да)

Фрукты – просто красота!
Нам полезны, дети? (Да)
Съесть мешок большой конфет.
Съесть полезно, детки? (Нет)
Грязных ягод
Съесть полезно, детки? (Нет)
Сок, компот всегда
В луже грязная вода.
Мыться в ней полезно? (Нет)
А раз полезная еда –
Будем мы здоровы? (Да)
Лишь полезная еда,
На столе у нас всегда!

Итоговая викторина

Педагог: Ребята, наш курс подошёл к концу, и сейчас мы с вами проверим насколько вы усвоили материал. Я буду задавать вам вопросы, а вы правильно отвечать, за каждый правильный ответ вы получаете эмблему. В конце мы подсчитаем количество эмблем у каждого и наградим победителя.



Слайд 1



Слайд 2



Слайд 3



Слайд 4



Слайд 5



Слайд 6



Слайд 7



Слайд 10



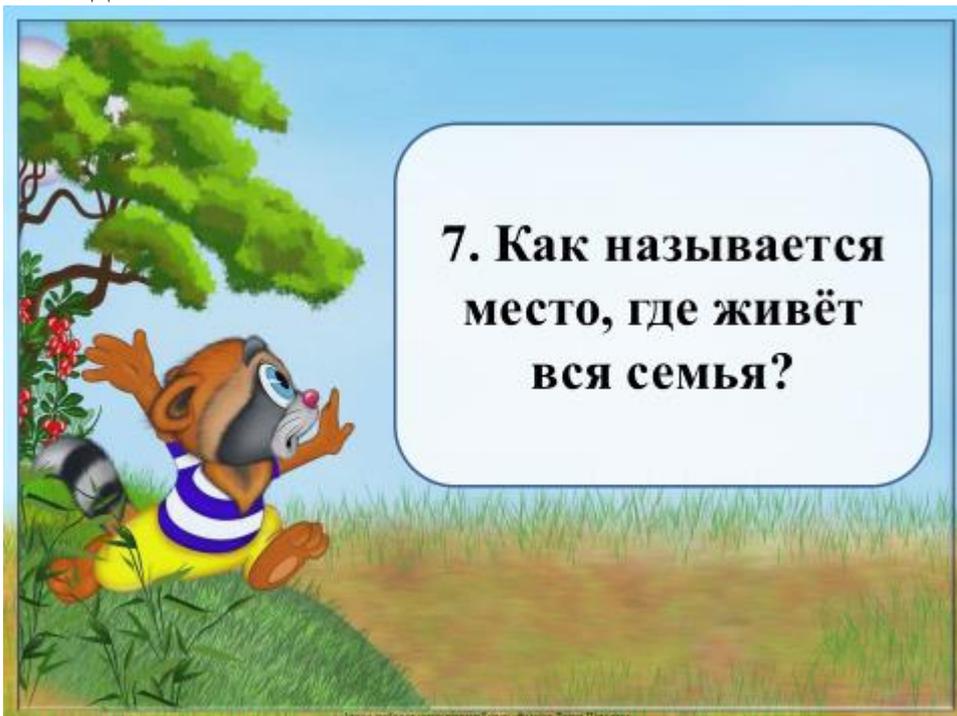
Слайд 11



Слайд 12



Слайд 13



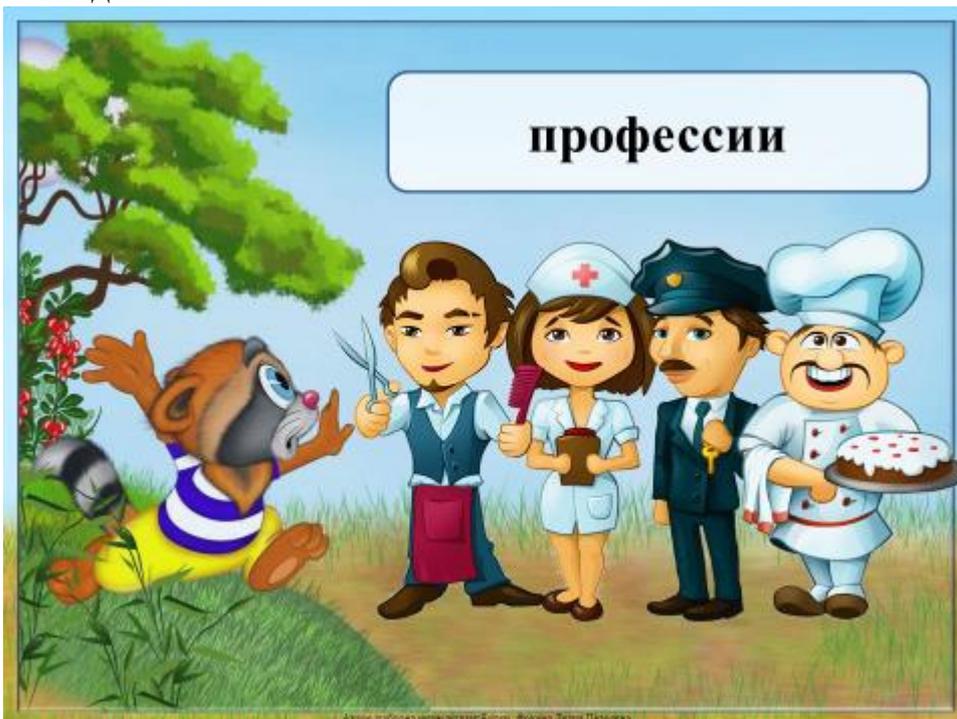
Слайд 14



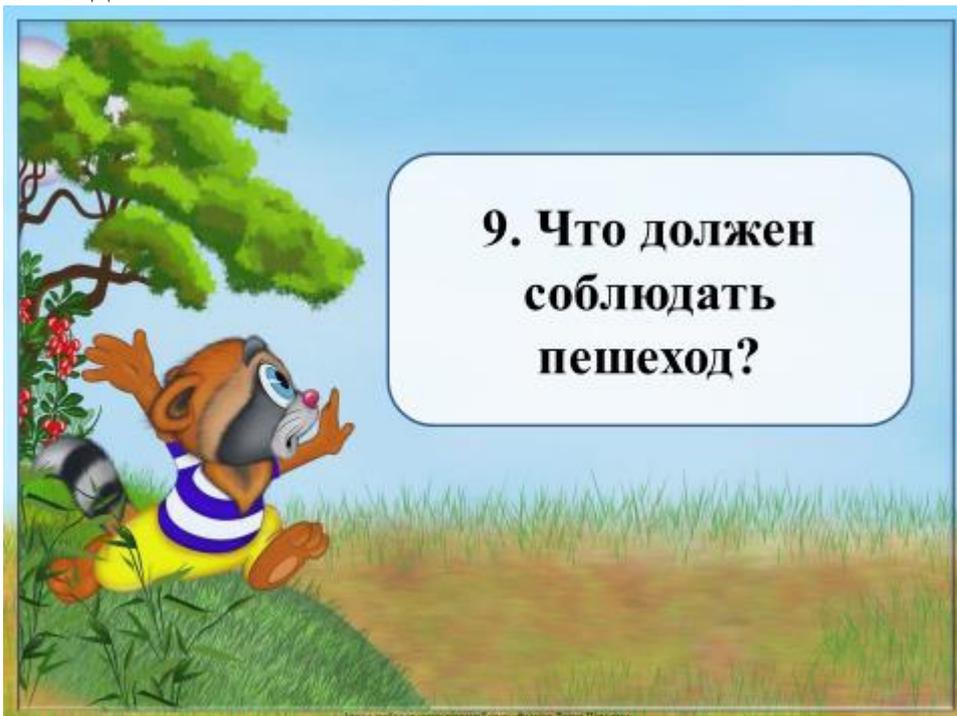
Слайд 15



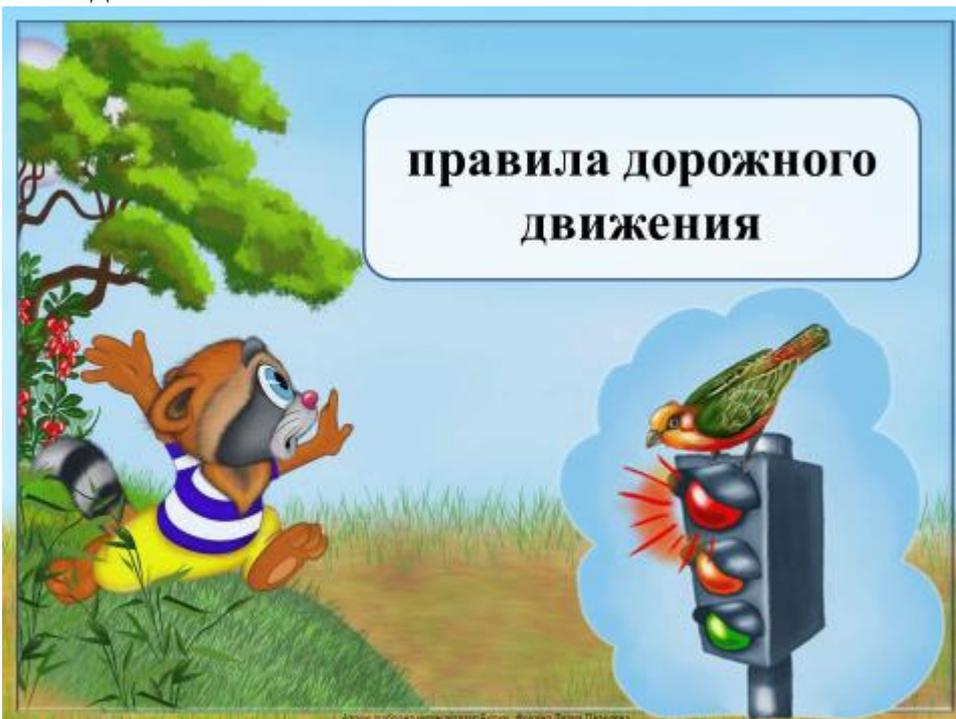
Слайд 16



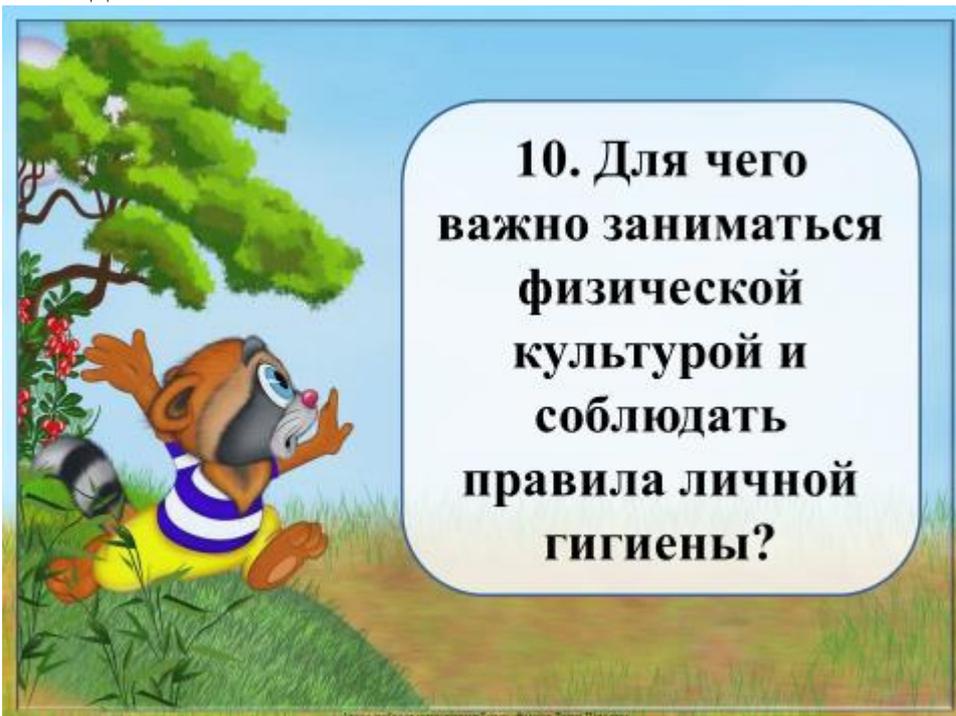
Слайд 17



Слайд 18



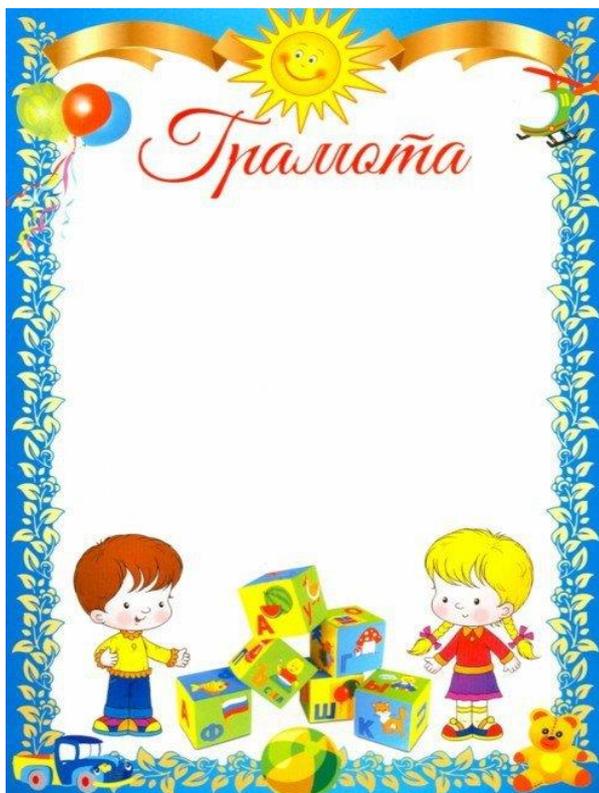
Слайд 19



Слайд 20



Педагог: А теперь подведём итоги.



Заключительная часть.

Чтобы быть здоровым, нужно делать ежедневно зарядку, не нарушать правила личной гигиены, соблюдать режим, правильно питаться и одеваться по сезону. Будьте здоровы! До свидания!