

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:
«Лучший отдых – активный!»**



Воспитатель Дубинина Т.Н.

пос. Совхозный
Славянский район

Тема: «Лучший отдых – активный!»

Цель: дать детям представление об активном отдыхе, как о необходимом условии жизни, обеспечивающем укрепление и сохранение здоровья.

Задачи:

образовательная: формировать представление детей о здоровом образе жизни; познакомить детей с понятиями «активный отдых», «пассивный отдых», познакомить с активным видом отдыха, как о привычке к здоровому образу жизни;

развивающая: развивать познавательную активность, уверенность в себе и умение теоретические знания применять на практике, обогащать словарь детей новыми понятиями и словами, расширять кругозор детей;

воспитательная: воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: сюжетные картинки.

Форма проведения: беседа

Ход занятия.

Вводная часть

- Ребята, приятно проводить занятие с дружным коллективом. Так улыбнемся друг другу и пожелаем мысленно здоровья, добра и счастья. Давайте вспомним, что сегодня был прекрасный солнечный день, яркое солнце заглядывала к нам в окна, у всех у нас хорошее настроение, давайте хором скажем: «Здравствуй!» видите как хорошо нам, когда звучит наше приветствие.

Основная часть

- Наша беседа сегодня пойдет об активном отдыхе, но что это такое вы узнаете чуть-чуть попозже. А, сейчас ответьте мне, пожалуйста, на такой вопрос: «Почему здоровому человеку лучше живется, чем больному?»

Ответы детей: (Ничего не болит, не надо лечиться, его ничего не беспокоит, он хорошо себя чувствует...)

- Правильно, здоровье человека бесценный дар природы. Разрушить здоровье легко, а купить невозможно. Здоровье - это важно. Больных людей жаль. Ведь если человек часто болеет, то он не может хорошо учиться. А

учеба - это первая обязанность каждого школьника. Но если ребенок плохо себя чувствует, то он нервничает, не может ничего запомнить, появляется рассеянность и раздражительность. Взрослые сердятся на такого ученика, который не выполняет домашние задания, плохо считает, не может выучить стихотворение. Отсюда появляются проблемы в школе и дома.

И вот сегодня я могу научить вас, тому, что же нужно делать, чтобы хорошо себя чувствовать, отлично учиться и не расстраивать взрослых. Хотите?

И поэтому я призываю вас проводить это драгоценное время с пользой для своего организма. Различают 2 вида отдыха: пассивный и активный.

Пассивный отдых – это отдых без движения.

Активный отдых – это отдых + движение в удовольствие. Пассивным называется отдых без движения: сидя или лежа. Так отдыхают люди после тяжелого физического труда или те, кому трудно двигаться, – больные, пожилые. Но, к сожалению, немало детей и подростков, которые в силу особенностей своего характера, а иногда и просто лени, предпочитают посидеть или полежать на диване с книгой вместо того, чтобы поиграть в мяч или покататься на велосипеде. Свободное время, проведенное в движении, особенно на свежем воздухе, хотя и приводит к сиюминутной усталости, в дальнейшем возвращает человеку бодрость и свежесть, восстанавливает силы лучше, чем пассивный отдых в кресле. Значение активного отдыха и восстановление сил во время активной работы открыл знаменитый русский ученый-физиолог Иван Михайлович Сеченов. Уже в преклонном возрасте он занимался изучением движений, причем опыты проводил на себе. Изучая записи движений, ученый обратил внимание на то, что силы восстанавливались быстрее, если во время отдыха одной руки работала другая. Правая рука лучше отдыхала во время работы левой, чем во время полного покоя обеих рук. Так был впервые открыт эффект активного отдыха. При умственной работе особенно полезен активный отдых, когда нагрузка падает главным образом на мышцы, а мозг при этом отдыхает. Поэтому во время каникул нужно побольше гулять, играть в мяч, кататься на велосипеде, плавать. Лучше отдыхать помогает чередование разных по характеру занятий: прогулки с чтением, просмотр телепередач с подвижными играми, катание на велосипеде с игрой в шахматы... Активный отдых намного полезней для людей, которые много занимаются умственной деятельностью, чем пассивный.

- А вы себя можете отнести к таким людям? А почему?

Дети отвечают (мы 2 раза в день занимаемся на спортивном часе).

- Ребята, послушайте мудрые слова: «Если хочешь быть сильным – бегай, если хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай».

- Согласны ли вы с этим высказыванием? (Да.)

- Как бег, движение помогают быть сильным? (Если человек двигается, значит у него крепкие мышцы, т.е. он сильный.)

- А как движение помогает быть красивым? (Если человек двигается, то он дышит свежим воздухом, у него румяное лицо, он не бледный, он не толстеет.)

- А как ум зависит от бега, от движения? (Если часто быть на воздухе голова будет хорошо работать.)

- Правильно, ребята, если человек красив, силен и умен, то о нем говорят, что он здоров.

- Ребята, вы знаете, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни живут меньше, чем те, кто активно занимается спортом. Потому что физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые становятся крепкими, увеличиваются объемы мышц, сила. Если же мышцы бездействуют – ухудшается их питание, уменьшаются объем и сила, снижается эластичность и упругость, они становятся слабыми и дряблыми.

- Но в последнее время люди двигаются все меньше. И наступает, как говорят ученые, мышечный голод. А он опасен для человека, так же как и недостаток кислорода. Чтобы быть здоровыми школьники должны активно двигаться не меньше 1,5 часа в день.

Физминутка

Тихо встали, потянулись,
Влево, вправо повернулись.
Руки в сторону и вверх.
Каждый сядет тише всех.

- Ребята, к нам пришли письма от детей, которые захотели рассказать о том, чем они сейчас занимаются.

- Давайте прочитаем.

- Вот что написано в первом письме:

«Здравствуйте, ребята! Сейчас я живу у своей бабушки в деревне, приехал к ней в гости. Сплю я долго, сколько захочу. Потом бабушка кормит меня чем-нибудь вкусеньким, и я так наедаюсь, что мне хочется еще полежать. Лежа я долго смотрю телевизор. Недалеко от дома бабушки есть лес. Но туда мне ходить не хочется: надо ведь одеваться, спускаться по ступенькам с крыльца и целых десять минут идти до леса. А потом еще и обратно возвращаться! На каток я тоже не хожу - вдруг замерзну. Ведь я и так себя плохо чувствую: голова болит и живот тоже, синяки под глазами. До свидания. Кирилл».

- Теперь прочитаем второе письмо:

«Здравствуйте, друзья! Пишу вам из деревни, где живет моя тетя. Мне здесь очень нравится. Встаю я рано, умываюсь, делаю зарядку. После завтрака я с соседскими детьми катаюсь в лесу на лыжах или с горки около речки на санках. На речке мы расчистили снег, и получился замечательный каток. Там мы катаемся на коньках и играем в хоккей. После обеда я немного отдыхаю, а потом помогаю тете чистить от снега дорожки в саду. Вечером я читаю интересные книжки, рисую, играю с тетей в настольные игры. После ужина я выхожу на крылечко подышать свежим воздухом, а потом ложусь спать. До свидания. Юля».

- Ребята, чем же занимается Кирилл в деревне

- А что же делает Юля?

- Ребята, как вы считаете, у кого из них дни проходят интересно, весело?

- Почему?

- А почему же у Кирилла плохое самочувствие?

- Ребята, а как бы вы хотели отдохнуть, ведь у вас скоро начнутся каникулы. Чем вы будете заниматься?

Ответы детей (готовиться к различным мероприятиям, заниматься на спортивных часах).

– Правильно. Поэтому нужно отдыхать активно, чтобы восстановить свой организм. Ведь движение - это жизнь. В легкие поступает больше кислорода, отдыхает нервная система, человек становится бодрым и жизнерадостным.

- Посмотрите на картинку, на которой изображены любимые занятия детей вашего возраста. Я попрошу их распределить по видам отдыха. (Дети распределяют).

- Ребята, а кто знает, что такое поход?

- Поход – это активный вид отдыха. Ребята вместе со взрослыми организовано идут по маршруту. В походе можно играть в разные подвижные игры, готовить обед на костре.

- Оказывается, что игра на компьютере, разговоры по телефону, лежание на диване, просмотр телевизора, хоть и приятный, но менее полезный отдых, для нашего организма, чем поход, прогулка в лес за грибами, купание на реке, участие в подвижных играх, катание на коньках и лыжах.

- А сейчас поиграем в игру «Я, нет - не я»

Кто в хорошую погоду

Побежит купаться в воду?

Будет плавать, загорать,

Свежим воздухом дышать?

Кто зимой на лыжах мчится
И мороза нет боится ?

Кто не будет битый час, на диване увалясь,
Телевизор свой смотреть, без движенья, как медведь.

Кто готов бежать во двор,
Чтоб играть в хоккей, футбол ?

Кто с компьютером друзья,
Но знает, что долго за ним сидеть нельзя?

На скакалке я скачу,
Вслед за солнышком лечу...
Раз прыжок, я выше всех
Я лечу, как птица вверх

В зимний день я не скучаю:
Быстро лыжи надеваю,
В руки я беру две палки,
С ветерком играю в салки!

Я бегом наслаждаюсь,
Бегу, бегу, бегу!
Земли едва касаюсь,
Как будто я лечу!

Заключительная часть

Закончилось наше занятие, и я вам желаю, свободное время проводить на свежем воздухе, играть, заниматься спортом. Ведь не даром говорится

«От лежанья да сиденья хвори прибавляются». «Быстрого и ловкого болезнь не догонит!»



