Государственное Казенное учреждение

Социального обслуживания Краснодарского края

«Темрюкский реабилитационный центр

для детей и подростков с ограниченными возможностями»

**«Закаляйся, обтирайся и здоровым оставайся».**

Воспитатель

Власова Ольга Викторовна

п.Светлый путь Ленина

2017

**Цели:**

выделить и изучить действие природных факторов оздоровления и формы закаливания.

**Задачи:**

Образовательные:

дать представление о некоторых формах закаливания и воздействиях природных факторов оздоровления, правилах закаливания организма.

Развивающие:

Развивать желание заниматься оздоровлением организма, умение аргументировать свою точку зрения. Обогащать словарный запас.

Воспитательные:

воспитывать потребность заниматься закаливанием организма.

Возраст 12-15 лет.

**Оборудование и материалы:** раздаточный печатный материал, компьютер, губка, полотенце, мыло, вода, кувшин, ведро, щётка пластмассовая, варежка из махрового полотенца, тазик, таблички “Водные процедуры”.

**Технологии:**

Здоровьесберегающие, игровая, ИКТ.

## Ход занятия.

Воспитатель. Какие правила сохранения здоровья вы знаете и соблюдаете?

Воспитатель предлагает детям ответить на поставленный вопрос в форме игры «Ручеек здоровья». Игра заключается в том, чтобы дети по очереди рассказывали о том, что они делают для своего здоровья. (ответы детей)

Воспитатель. Но кроме этого, есть еще одно важное занятие, его нужно выполнять, как закон, тогда вы не будете бояться простуды. Я сейчас вам расскажу одну историю, а вы сами сделайте выводы.

«Представь себе, что я весь - лицо».

В Древнем Риме в холодную погоду тепло одетый юноша встретил старика. На старике была только одна набедренная повязка.

- Как ты, старик, не мерзнешь в такой холод? - спросил юноша.

- Но ты же не закрываешь лицо? - вместо ответа заметил старик.

- Но то же лицо, оно привыкло! - воскликнул юноша.

- Так представь себе, что я весь - лицо, - ответил старик.

Воспитатель. Как вы понимаете ответ старика? Объясните...(ответы детей)

Воспитатель.

При помощи специальных мероприятий можно повысить устойчивость организма к вредным воздействиям внешней среды, далее к таким, как возбудители инфекционных заболеваний. Это достигается закаливающими процедурами. Закаливанием называют получение организмом стойкости для сопротивления болезням.

Итак, дети, тема нашего урока сегодня: «Закаляйся, обтирайся и здоровым оставайся!»

Избавление от заболеваний с помощью природных факторов называют оздоровлением организма. Давайте ответим на вопрос: Какие природные факторы помогают нам в оздоровлении нашего организма?

( СЛАЙД 1) Природные факторы оздоровления: воздух, солнце, вода, ароматы, целебные растения.

Совместное обсуждение.

*(* СЛАЙД 2*)*Формы закаливания организма.

Воспитатель. А теперь поговорим о формах закаливания организма.

ЛАСКОВОЕ СОЛНЦЕ.

Принимая солнечные ванны, следует соблюдать простые правила. Начинай загорание в кружевной тени деревьев 3 - 4 минуты, с перерывом 10 минут. Каждый день прибавляй по 2 - 3 минуты пребывания на солнце. Очень полезно чередование: несколько минут на солнце, несколько минут в тени. Загорать следует в утренние и вечерние часы, подставляя под солнечные лучи попеременно то спину, то грудь, то бока. И еще не забудь, выходя на солнце, надень на голову панаму или платок. Случается, что некоторые ребята плохо переносят солнечные лучи, тогда загорать им нужно еще осторожнее. А если врач вообще запретил загорать, не нужно унывать. Можно принимать воздушные ванны в теплую облачную погоду.

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ.

Воздух - свежий, чистый - полезен всем ребятам. Можно принимать воздушные ванны на солнце и в тени. Хороши воздушные ванны во время походов, когда маршрут лежит через лес. И вообще старайтесь во время воздушных ванн побольше двигаться. Принимать воздушные ванны следует в местах, защищенных от ветра. Начинать лучше в летнее время, при температуре +16 °; +18° . Первая ванна должна длиться 2 - 4 минуты. Затем увеличить до 20 минут. Если температура +20° - время увеличить вдвое. Можно организовать дневной сон на свежем воздухе в комнате с открытыми окнами, на веранде, под навесом. В осеннее время полезна медленная ходьба в теплой одежде по лесу, берегу речки, парку. Длина маршрута - до 1 км. Можно принимать воздушные ванны в домашних условиях, понизив температуру до +18°; +20°.

Очень хорошо устраивать сквозняк, но самим на сквозняке находиться нельзя. Необходимо постоянно следить за чистотой воздуха и обязательно проветривать комнату перед сном.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ.

Главные оздоровительные свойства воды: помогает коже выделять вредные продукты обмена веществ в организме (при обтирании) и очищает от болезнетворных микробов (при купании, принятии ванн). Закаливание водой можно начинать с обтирания или обливания. Для первого обливания температура воды должна быть +32°; +33°. Через день снижай температуру на 1°. После обливания хорошо разотри тело.

Как проводится обтирание? Сначала приготовь воду. Намочи рукавичку или полотенце в воде и быстро вытри им грудь, живот, спину. Потом разотрись докрасна сухим полотенцем. Запомни: температуру воды уменьшай постепенно. Но если начал закаливаться - делай эти процедуры каждый день, иначе не получишь хорошего результата. Температуру воды можно уменьшить до +20°.

Полезен для организма контрастный душ, то есть поочередное обливание то теплой, то холодной водой. Встань под теплый душ на 1,5 минуты, затем облейся прохладной водой. Обязательно перед закаливанием посоветуйся с родителями, с какой температуры воды лучше начать. Летом закаляет купание в реке, море. Вот тебе несколько советов:

1. В воду входи сразу. Войдя по грудь, два - три раза окунись.
2. Не окунайся слишком разгоряченным или охлажденным.
3. Выйдя из воды, быстро разотрись до потепления.
4. Не принимай сразу после купания солнечную ванну, посиди в тени.
5. Не ходи и не лежи в мокрой купальной одежде.
6. Находиться в воде можно до 10 минут и под присмотром взрослых.
7. После купания в водоеме прими душ дома с мылом.

БОСОХОЖДЕНИЕ.

Хождение босиком - отличное закаливание. Почему? На наших стопах собрано много нервных окончаний, влияющих на работу внутренних органов. Значит, занимаясь босохождением, мы помогаем нашему организму лучше работать. Где ходить босиком? В летнее время сначала по теплой прогретой солнышком дорожке, по речному мелководью, утром - по росистой траве. В сосновом бору полезно походить по опавшей хвое. Чтобы не было плоскостопия, полезно ходить по песку, по камушкам. Летом еще очень хорошо ходить по пашне, конечно, если там ничего не посеяно. Попроси родителей купить тебе специальный резиновый коврик.

Полезно перед сном проводить контрастное обливание ног. Можно ходить в ванне в прохладной воде, по снегу, но обязательно перед этим посоветоваться с родителями.

Физкультминутка. Хождение босиком по резиновому коврику.

ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ.

Совместное обсуждение правил закаливания:

Закон первый:

1. Сначала следует приготовить воду. Температура воды должна быть 32 - 33 °С, ее можно измерить градусником.
2. Нужно намочить в этой воде полотенце и обтереть им грудь, руки, живот, спину... Быстро-быстро. А потом растереться докрасна сухим полотенцем.
3. Теперь мокрым полотенцем обтереть ноги. И обтереть опять сухим.

Каждый следующий день температура воды должна уменьшаться на один градус.

Закон второй:

Делай это обязательно каждый день!

Закон третий:

Начинать закаливание нельзя, если болит горло. Перед началом закаливания нужно обязательно вылечить зубы.

Тот, кто дойдет до температуры 26°С, может смело переходить к другим видам закаливания.

Ребята, вы уже много узнали о том, как правильно закаляться, о видах закаливания. И сейчас я проверю, кто слушал внимательно.

**Игра “Клуб закаливания”**

Текст табличек «Водные процедуры»:

1. Умывание холодной водой лица.
2. Умывание холодной водой до пояса.
3. Обливание холодной водой всего тела.
4. Холодные ванны для ног.
5. Купание в водоеме.
6. Обтирание водой до пояса.

Каждый ребенок выбирает (как билет) перевернутые таблички - рисунки “Водные процедуры”. Затем отбирает необходимые для процедуры предметы и рассказывает о правилах проведения процедуры закаливания.

Воспитатель.

Молодцы.

**Закрепление знаний.**

Воспитатель

- Что нового для себя вы узнали на занятии?

- О каких способах (формах) закаливания организма вы узнали?

- Назовите правила приема солнечных ванн.

- Как следует закаляться свежим воздухом?

- Расскажите о формах закаливания организма водой.

- Где можно ходить босиком?

- С какими правилами закаливания вы познакомились на занятии?

Ответы детей.

Молодцы, ребята.

**Итог занятия:**

Воспитатель.

Ребята, сегодня на занятии вы познакомились с некоторыми формами закаливания. Это хождение босиком, воздушные и солнечные ванны, закаливание водой. Вы узнали о воздействиях природных факторов оздоровления: воздух, солнце, вода, ароматы, целебные растения, правилах закаливания организма.

Результатом закаливания должны быть не только стойкость к болезням, но и бодрость, хорошее настроение, работоспособность. От любой процедуры старайся получить максимум удовольствия.

**Используемые ресурсы:**

1. Адаптационные занятия с первоклассниками. / авт. - сост. С. И. Тукачева. - Волгоград: Учитель, 2007.
2. Организация и содержание работы в группе продленного дня: Начальная школа / И. Н. Попова, С. А. Исаева, Е. И. Ромашкова. - 2 - е изд. - М.: Айрис - пресс, 2006.

https://www.metod-kopilka.ru/

PlanetaDetstva.net

http://globuss24.ru

\*