Конспект для проведения занятия

на тему: «Правила закаливания, профилактика простудных заболеваний.»

Цель:

1. Раскрыть сущность и роль закаливания организма.
   Показать связь закаливания с процессами, происходящими во всем организме;
2. Показать влияние закаливания на здоровье человека, соблюдение гигиенических требований во время закаливания.
3. Проведение простудных заболеваний через проведение закаливающих процедур.

Задачи:

- Способствовать сохранению и укреплению физическому и психологическому здоровью
- Воспитание разумного отношения к своему организму
- Прививание необходимых санитарно – гигиенических навыков и приобщение к здоровому образу жизни.

Ход занятия:

1. Организационный момент.
   - Прочитать слова и определить тему сегодняшнего занятия.

ЗДОРОВЬЕ ПРОФИЛАКТИКА СОХРАНЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЗАКАЛИВАНИЕ

*Тема занятия: «*Правила закаливания, профилактика простудных заболеваний.»

Оборудование: дорожки здоровья (камушки «пробки от бутылок», ребристая поверхность «палочки», губки) тазики с водой, термометр , полотенце.

- Здравствуйте дети у нас сегодня гости, что мы должны сказать?
- Здравствуйте!
- Как вы думаете о чем мы сегодня будем с вами говорить на занятие??? Я вам предлагаю сложить тему из приготовленных мною слов.

ЗДОРОВЬЕ,ПРОФИЛАКТИКА, СОХРАНЕНИЕ,ЗАБОЛЕВАНИЯ, ЗАКАЛИВАНИЕ

- Какого человека можно назвать здоровым по вашему мнению?
- Веселого, подвижного, не болеющего, улыбчивого.
- Ребята а вы любите болеть?
- Нет.
- Почему??
- Сидишь дома, не гуляешь.
- А как можно укрепить свое здоровье???

- Правильно питаться,…… а, что еще????
- Крепким стать нельзя мгновенно
Закаляйся постепенно.
Вот и сегодня я Вам предлагаю отправиться на островок «Закалки»
Разминка- задание.
- Давайте немножко разомнемся.
Возьмитесь за руки. Какие чувства или ощущения вы сейчас испытали?
- Ответы детей.
- Вот и я хочу, чтобы наше занятие прошло в дружной обстановке.
А теперь закройте глаза и представьте радость, свет, солнышко.
А сейчас улыбнитесь и скажите друг другу слова добра.
- Ребя та я вам предлагаю немножечко поиграть. Игра «пазл»
1. Солнце. 2. Воздух. 3 Вода
- Что у вас получилось???
- Молодцы ребята, а почему именно эти картинки я выбрала? Как вы думаете???
- ответы детей
- Правильно солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Давайте мы с вами и приклеим их в наш островок «Закалки»
Просмотр мультика «Барбоскины»
- А знаете ли вы правила закаливания???
(Постоянно, последовательно, постепенно)
Виды закаливания
Пассивное - проживание в холодном климате
Активное – систематическое применение искусственного создания воздействий

1. хождение босиком
2. закаливание воздухом
3. закаливание водой
4. солнечные ванны

- Следующее задание - выбрать правильный ответ работа в группах
<u>1.Вы решили закаливать свой организм. С чего вы начнете?</u>
а)Посоветуетесь с врачом, родителями;
б) Начнете обливание холодной водой всего тела;
в) Будете купаться в реке, пока не замерзнете.
<u>2. В какое время года лучше начинать закаливание?</u>
а)зимой;
б)летом;
в) в любое время года.
- *Задание – прочитать способы закаливания и расставить в правильном порядке последовательность этих способов.*
Умывание холодной водой лица

Обливание холодной водой всего тела
Холодные ванны для ног
Контрастный душ
Купание в водоёме
Обтирание снегом до пояса
Растирание холодной водой до пояса

Правильная поэтапность:
1. Умывание холодной водой лица
5. Обливание холодной водой всего тела
3. Холодные ванны для ног
4. Контрастный душ
7. Купание в водоёме
6. Обтирание снегом до пояса
2. Растирание холодной водой до пояса
Ребята выполняют самостоятельно с последующей взаимопроверкой. Если задание вызывает сложность, работа проходит под руководством воспитателя.
- Молодцы ребята справились.
А как нам с вами можно закаливаться дома???
- Ответы детей
- Перед вами дорожка закаливания вперед к укреплению здоровья.
- Ребята что вы сегодня узнали нового на острове «Закалки»
- Ответы детей
Итог работы: Закаливающие процедуры проводятся с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей и развития, условий учебы и внеурочной деятельности.
<u>Очень важна:</u>
Систематичность использования закаливающих процедур.
Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.
Последовательность в проведении закаливающих процедур.

Ребята будьте здоровы , а сейчас я вам раздам памятку закаливания

ПАМЯТКА

«Если хочешь быть здоров - закаляйся!»

Закаливание - один из эффективных способов укрепления здоровья.
-Делай зарядку, занимайся спортом.
- Утром, после того, как помоешь руки, лицо, шею, уши тёплой водой с мылом, ополосни их водой комнатной температуры.
- Утром обтирай тело влажным полотенцем или специально сшитой из махровой ткани перчаткой.
- Мой ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая её холоднее.
-Простой способ закаливания – хождение босиком.
-Каждый день проводи на улице не менее полутора часов.
- Очень полезны солнечные ванны.
Загорать лучше всего в утренние часы, после завтрака, с 9 до 12 и во второй половине дня с 16 до 17 часов.
Помни:
При закаливании важно соблюдение определённых принципов:
1.Закаливание должно быть постепенным.
Так, для обливания вначале следует использовать тёплую воду, мало – помалу снижая её температуру.
2.Выполнять закаливающие процедуры нужно регулярно, а не от случая к случаю.
3.Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма.
4. Попытка загореть за один день может привести к ожогам, перегреву организма.

ПАМЯТКА
«Если хочешь быть здоров - закаляйся!»

Закаливание - один из эффективных способов укрепления здоровья.
-Делай зарядку, занимайся спортом.
- Утром, после того, как помоешь руки, лицо, шею, уши тёплой водой с мылом, ополосни их водой комнатной температуры.
- Утром обтирай тело влажным полотенцем или специально сшитой из махровой ткани перчаткой.
- Мой ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая её холоднее.
-Простой способ закаливания – хождение босиком.
-Каждый день проводи на улице не менее полутора часов.
- Очень полезны солнечные ванны.
Загорать лучше всего в утренние часы, после завтрака, с 9 до 12 и во второй половине дня с 16 до 17 часов.
Помни:
При закаливании важно соблюдение определённых принципов:
1.Закаливание должно быть постепенным.
Так, для обливания вначале следует использовать тёплую воду, мало – помалу снижая её температуру.
2.Выполнять закаливающие процедуры нужно регулярно, а не от случая к случаю.
3.Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма.
4. Попытка загореть за один день может привести к ожогам, перегреву организма.