**ГБОУ «Алексеевская общеобразовательная школа-интернат»**

**Воспитатель: Скрипченко Владимир Николаевич**

**Внеклассное занятие**

**«Если хочешь быть здоров-закаляйся!»**

**Цели:**

1. Выделить и изучить действие природных факторов оздоровления.
2. Рассмотреть некоторые формы закаливания.
3. Выделить правила закаливания организма человека.

**Оборудование** **для игры:** губка, полотенце, мыло, вода, кувшин, ведро, щётка пластмассовая, варежка из махрового полотенца, тазик, таблички “Водные процедуры”.

**ХОД БЕСЕДЫ.**

**АКТУАЛИЗАЦИЯ ТЕМЫ**

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.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Постановка учебной задачи**

*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...

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 занятия сегодня: «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»

*Воспитатель*. Избавление от заболеваний с помощью природных факторов называют оздоровлением организма.

Давайте ответим на вопрос: Какие природные факторы помогают нам в оздоровлении нашего организма?

Совместное обсуждение и моделирование схемы: «Природные факторы оздоровления».

ФОРМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

*Воспитатель*. А теперь поговорим о формах закаливания организма.

*Совместное построение схемы «Формы закаливания».*

Материал для изучения (работа по схеме)

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. Л 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.

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.*

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

*Воспитатель*. Ребята, вы уже много узнали о том, как правильно закаляться, о видах закаливания и т.д.

**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?