Администрация Ленинского района

Муниципального образования «Город Саратов»

***Муниципальное дошкольное образовательное учреждение***

***«Детский сад № 150» Ленинского района г.Саратова***

ул.им. Уфимцева К.Г., 8а, г. Саратов 410035, тел./ факс.: 8(845-2) 620-589,e-mail MDOU.150@gmail.com

ИНН 6453119799; КПП 645301001; ОГРН 1126453000156

Методическая разработка

Тема: «Не курите, я хочу быть здоровым!»

**ВОСПИТАТЕЛЬ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ:**

**Татьяна Владимировна Каминская**

**АННОТАЦИЯ**

Курение в нашей стране получило такое широкое распространение, что перестало, к сожалению, восприниматься как проблема. Между тем, это проблема не только взрослых, но и подрастающего поколения. Стремясь быть похожими на родителей, старших товарищей, дети попадают в зависимость от употребления табачных изделий. С каждым годом таких ребят становится все больше. Поэтому одной из задач образовательных учреждений является организация просветительской работы, направленной на профилактику детского курения.

**ВВЕДЕНИЕ**

Молодой человек или девушка с сигаретой в руке, бокалом шампанского или бутылкой пива становятся для детей символом уверенности, раскрепощенности, независимости и взрослости. Как следствие, постоянно растет интенсивность употребления алкоголя и табака детьми, которые не осознают, насколько опасны для их здоровья эти вредные привычки.

Для достижения данной цели были определены следующие задачи:

• формирование у детей представлений о здоровом образе жизни и вреде курения (по средствам бесед, игр, использование наглядного материала) ;

• разъяснение пагубного воздействия курения на здоровый организм;

• пропаганда среди родителей здорового образа жизни путем отказа от курения;

• формирование веры в собственные силы;

• обучение воспитанников навыкам сопротивления (умению говорить «нет») и умению распознавать опасные ситуации (в том числе групповое давление) путем обыгрывание ситуаций и проведения бесед.

Во время беседы дошкольники называли вредные привычки, но курения среди них не было. На эту мысль пришлось натолкнуть, после чего беседа пошла довольно оживленно. Они наперебой рассказывали о курящих родителях, родственниках, и делали предположения о вреде этой привычки на организм человека. Во время занятия дошкольники рассмотрели в энциклопедии внутренние органы человека. Особое внимание уделялось тем органам, которые в первую очередь страдают от табачного дыма. По картинкам дети определяли, как следует вести себя, чтобы избежать ситуации пассивного курения.

Так же воспитатели совместно с детьми создали копилку «Вред курения», материалы которой дают возможность показать детям зависимость состояния здоровья людей от наличия или отсутствия привычки курить, а также собрать советы и узнать способы борьбы с курением. На этом этапе работа велась по трем направлениям:

• анкетирование родителей

• интервьюирование сотрудников ДОУ

• сбор картинок с изображением курящих людей и рекламы табачных изделий.

Когда родители заполнили анкеты с вопросами о курении , результаты оказались довольно любопытными. Выяснилось, что около 50 % опрошенных родителей курят. Отрадно, что лишь 25% из них составляют мамы, а 75% отцы. Причины курения различные. По привычке не расстаются с сигаретами 41% опрошенных. Большинство главной причиной курения называют стресс. 25% родителей считают курящих людей неуверенными в себе. Больше половины опрошенных понимают, что курильщик наносит вред не только себе, но и своему окружению, в т. ч. детям. 36% курящих родителей (преимущественно мамы) считают, что курение плохо сказалось на их здоровье: преследует кашель, появилась одышка и неприятный запах изо рта. Остальные утверждают (в основном отцы, что курение не повлияло на их здоровье.)

Интервьюирование о пользе или вреде курения среди сотрудников детского сада провели воспитатели совместно с дошкольниками . Детям дали микрофон и фотоаппарат, таким образом все интервью фиксировались.

Единственная трудность, с которой пришлось столкнуться, - не удалось найти курящего человека в детском саду. Все собеседники оказались некурящими.

Работники детского сада рассказывали про курящих родственников, советовали, что делать, если на улице детям вдруг предложат сигарету. Рекомендовали воспитанникам заниматься спортом, есть больше фруктов, полезных для растущего организма, а также призывать родителей отказаться от вредной привычки.

Определенная проблема возникла и со сбором картинок с изображением курящих людей и рекламы табачных изделий – ни у кого из детей дома не оказалось таких материалов. Выход нашли, воспользовавшись Интернетом, в которых было достаточно подходящих для копилки тематических иллюстраций

Проблема пагубного влияния на подрастающее поколение неподобающего поведения и вредных привычек взрослых, в частности употребления алкоголя и табачных изделий, по-прежнему остается актуальной.

Таким образом, комплексное занятие на тему «Дым вокруг от сигарет,мне в том дыме места нет!» привлек большое внимание к проблеме табакокурения, побудил людей в первую очередь родителей воспитанников дошкольного учреждения, более внимательно относиться к собственному здоровью и здоровью детей.

**Основная часть**

**Занятие** - комплексное.

**Возраст** — подготовительная к школе группа (6-7 лет)

**Тема**: «Не курите, я хочу быть здоровым!»

**Программное содержание**: Закрепить знания детей о работе сердца. Познакомить детей с функцией легких у человека, учить находить их место положения. Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков. Дать знания о вреде курения. Создать условия для формирования у детей умения делать умозаключения, оценочные суждения о факторах, ухудшающих здоровье. Выработать осознанное отношение к выполнению упражнений на дыхание.

Активировать в речи детей слова: дыхание, легкие,вдох,выдох. Воспитывать здоровый образ жизни.

**Материал к занятию**: схема легких, сердца, подставка для закрепления схем, макет сердца, макет знака «Курить запрещено» ,цветные карандаши для рисования знаков, лист бумаги, картинки здоровых легких и легких курильщика.

**Предварительная работа**: знакомство с функцией сердца, беседа о вреде курения, знакомство с запрещающими знаками, вспомнить правила поведения в общественных местах, анкетирование родителей воспитанников, интервью с сотрудниками детского сада, сбор картинок курящих людей и рекламы табачных изделий.

**Ход занятия:**

Воспитатель: Ребята .давайте вспомним, что такое сердце?

Дети: Это жизненно необходимый орган.

Воспитатель обращает внимание детей на рисунок сердца. Размером оно с кулачок. Воспитатель обращает внимания детей на свой кулачок.

Воспитатель: Вот такое у вас сердце, несмотря на свой небольшой размер, сердце человека делает каждый день 12 тысяч ударов, и кода вы двигаетесь и когда спите, и когда играете, кушаете и т, д.

Воспитатель: Что происходит при сокращении сердца?

Дети: Кровь получает толчок движения и доставляет ко всем частям тела кислород и питательные вещества.

Воспитатель: Совершенно верно. А вы знаете ,откуда кровь берет кислород?

Дети: Кровь берет кислород из легких

Воспитатель: Как вы думаете, как он туда попадает?

Дети: При дыхании.

Воспитатель показывает схему легких человека. Обращает внимание детей на то, что между легкими расположено сердце. Легкие с сердцем «живут в грудной клетки»,которая состоит из ребер, предохраняющих наши органы от повреждения. Человек не может жить без воздуха. Основными органами, благодаря которым мы дышим, являются легкие. Наши легкие работают и днем и ночью, всю нашу жизнь. У каждого из нас два легких: правое и левое. Находятся они внутри грудной клетки.

Процесс дыхания состоит из двух движений -вдох и выдох. Во время вдоха воздух входит в легкие, а во время выдоха — выходи из них.

Воспитатель: Мы вдыхаем воздух при помощи рта и носа. Когда мы с вами дышим, то легкие, как воздушный шарик заполняются воздухом и увеличиваются, тогда и грудная клетка должна стать больше.

Воспитатель предлагает понаблюдать за процессом дыхания. Сейчас вы спокойно сидите за столами, не двигаетесь положите руку себе на грудную клетку.

Воспитатель: Вдох- воздух входит в легкие, грудная клетка стала больше.

Выдох-воздух выходит из легких, грудная клетка стала нормальная.

Воспитатель: Как вы думаете, что происходит с дыханием при быстром и долгом беге или при выполнении прыжков.

Дети: Дыхание становиться частым.

Воспитатель: Почему увеличивается частота дыхания? Потому что, когда ты быстро бежишь или высоко прыгаешь, сердце активно гонит кровь по сосудам, легкие в этот момент должны выполнять свою работу: освободить кровь от ненужных веществ и заменить их необходимыми.

Предлагает воспитатель провести эксперимент.

Воспитатель: Сейчас мы выполним несколько упражнений под музыку.

(Включается энергичная музыка)

Воспитатель: Дети, как мы сейчас дышим?

Дети: Дыхание учащенное

Воспитатель: Почему? Сейчас сядем за столы и отдохнем. Глубокий вдох, выдох,

(выпоняются упражнения на восстановление дыхания).

Воспитатель: При помощи чего мы вдыхаем воздух?

Дети: При помощи легких.

Воспитатель: Положите ладошки на то место, где находятся наши легкие. Вдохнули глубоко, выдохнули. Что происходит с легкими?

Дети: Легкие заполняются воздухом и увеличиваются.

Предложить детям выполнить упражнение несколько раз.

Воспитатель: Дети, в нашем городе открылась кафе «Улыбка».Вам сходить в это кафе хочется?

Дети: Да.

Воспитатель и дети приходят в кафе и садятся за сервированные столики,бесеуя друг с другом. Детям нравится в кафе. Воспитатель обращает внимания детей на знак висящий в кафе.

Воспитатель: Посмотрите, что это за знак такой? Это знак «Курение запрещено».

Дети, что нарисовано на этом знаке?

Дети: На этом знаке нарисована зачеркнутая сигарета?

Воспитатель: Что же это означает? Как вы думаете?

Дети: Курить нельзя, здесь не курят и т. д.

После беседы с детьми о знаке заходит взрослый, который курит.

Взрослый: Здравствуйте, дети.

Дети: (делают замечание взрослому и показывают знак «Курение запрещено»),поясняют значение знака.

Взрослый: (извиняется перед детьми и уходит).

Воспитатель: Чем можно испортить легкие?

Дети: Курением.

Воспитатель: курение очень вредно для легких. Курильщик наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих людей.

(показывает воспитатель картинку с легкими курильщика)

Воспитатель: Воздух которым мы дышим, прозрачный чистый, особенно в лесу дышится хорошо.

(показывает картинку дыма от сигареты)

Воспитатель: Какой дым?

Дети: Серый с запахом, ядовитый

Воспитатель: Легко ли дышать дымом?

Дети: Трудно, от него можно задохнуться.

Воспитатель: В дыме находятся вредные вещества. При курении они оседают в легких. Поэтому человек, который курит, кашляет. Чтобы легкие не болели, нужно вести здоровый образ жизни — жить как в детском саду — прогулки на свежем воздухе, зарядку делать каждый день, закаляться.

Воспитатель: Ребята, давайте запомним такие слова: «Не курите, я хочу быть здоровым!» (повторить это выражение несколько раз)

Уже сейчас пока ты маленький, дай себе слово, что не будешь курить, когда подрастешь, потому что курение вредно для здоровья.

Воспитатель предлагает детям вернутся в детский сад и нарисовать знак «Курение запрещено».

Воспитатель: Дети, кому бы вы хотели подарить этот знак?

Дети: Всем курящим.

**Список использованных источников:**

Авдеева Н.Н. Учебно-методическое пособие «Безопасность», «Детство-ПРЕСС» - 2002.

Методическое пособие «Профилактика наркомании в дошкольном учреждении», Борисоглебск – 2002.

Валеология: Учеб. пособие /Под редакцией В.П.Соломина, Ю.Л.Варламова. - Спб., 1995.

Воропай А.В. «Дорогая сигарета», М., 2004 г.

Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» Москва, «ВАКО» 2007 г.

Зайцев Г.К. Уроки Айболита.-СПб.,1997.

Ковалько В.И.»Здоровьесберегающие технологии…» Москва, «ВАКО» 2007 г.

Научно-методический журнал «Начальная школа» Москва, 2004-2009 г.

Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.-СПб.,1998.

Обухова Л.А. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья» Москва, «ВАКО» 2007 г.

Составитель Долгопол О.Н. «Работа с родителями по профилактике наркоманов у детей и подростков» К-д, КОИПК и ПРО, 2005

Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту:Советы психолога родителям.-М.,1996

Ссылки на сайты

Социальная сеть работников

образования nsportal.ru

Сайт in-ku.com

http://festival.1september.ru/

http://www.numi.ru/

http://www.pedgazeta.ru

http://myschool37.ucoz.ru

**Заключение**

Общеизвестна истина, что здоровье, здоровый образ жизни - та ценность, которая остается неизменной на протяжении всей жизни человека. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и правильно развиваться каждому ребенку. Меняются времена, программы и методики, но формирование привычки к здоровому образу жизни остается лучшей традицией и главным условием воспитания дошкольников. Формирование ценностного качества личности возможно только при условии его целенаправленного формирования как в детском саду, так и в семье.

В решении столь важной задачи не обойтись без тесного сотрудничества всего коллектива детского сада, без участия и поддержки родителей воспитанников. Задачи поставленные педагогом на этом комплексном занятии,были успешно выполнены.

Работа по сохранению и укреплению здоровья детей должна вестись планомерно в нескольких направлениях.

Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В.А.Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя:".

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.