

Министерство образования и науки Российской Федерации

Комитет по образованию города Барнаула

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей «Детский оздоровительно-
образовательный (профильный) центр» «Валеологический центр»**

Алтайская государственная педагогическая академия

Методическое пособие
по итогам городского конкурса
«Здоровое поколение третьего
тысячелетия»

Барнаул - 2012

Печатается по решению

Комитета по образованию города Барнаула в рамках выполнения городской целевой программы «Комплексные меры по профилактике наркомании, токсикомании, алкоголизма, табакокурения и противодействию незаконному обороту наркотиков в г. Барнауле на 2010-2014гг.»

Методическое пособие по итогам городского конкурса методических разработок «Здоровое поколение третьего тысячелетия» / Под ред. А.В.Артемова. – Барнаул, 2012. – 275 с.

Главный редактор:

Артемов Александр Владимирович, председатель комитета по образованию города Барнаула

Рецензент:

Холодкова Ольга Геннадьевна, кандидат психологических наук, доцент Алтайской государственной педагогической академии

Составители:

Васильева Надежда Геннадьевна, главный специалист комитета по образованию города Барнаула, Мельничук Инна Васильевна, директор МБОУ ДОД ДОО(П)Ц «Валеологический центр» г. Барнаула; Юшкова Наталья Александровна, заведующая валеолого-педагогическим отделом МБОУ ДОД ДОО(П)Ц «Валеологический центр» г. Барнаула, Мельничук Сергей Иванович, учитель-валеолог МБОУ ДОД ДОО(П)Ц «Валеологический центр» г. Барнаула.

В пособии освещен опыт работы педагогов школ, дошкольных образовательных учреждений и учреждений дополнительного образования г. Барнаула по организации и проведению уроков в общеобразовательной школе, содействующих сохранению здоровья и воспитанию здорового образа жизни учащихся через преподаваемые предметы. Приводятся примеры внеклассных мероприятий, несущих учащимся знания, необходимые для укрепления здоровья.

Предисловие.

Неудовлетворительное состояние здоровья подрастающего поколения – это результат не только социально–экономических, экологических и медицинских факторов, но и отрицательного воздействия превалирующих в практике школ здоровьезатратных образовательных технологий. Стремление ряда педагогов к совершенствованию школьного обучения, созданию благоприятных условий для развития и формирования здоровья учащихся пока не стало приоритетным в массовой школе, хотя и в Концепции демографического развития Российской Федерации до 2015 года, и в Национальной доктрине образования Российской Федерации обучению и развитию здорового человека уделяется наибольшее внимание. Следует отметить, что и в принятой еще в 1990 году Всемирной организацией здравоохранения программе по охране здоровья человека, ведущая роль отводится общеобразовательной школе. Тем не менее, массовая школа еще не готова к реализации социального заказа по сохранению, укреплению и формированию здоровья, хотя многие педагогические коллективы ставят перед собой подобную цель и ведут поиск новых форм и методов работы.

В последние годы появились различные здоровьесберегающие образовательные технологии, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальных проблем современного образования – охрану и формирование здоровья учащихся. О некоторых из них рассказывает профессор Н.К. Смирнов в книге «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы» (2003). Актуальные вопросы охраны физического здоровья учащихся в процессе обучения и организации школьной валеологической службы рассматриваются в книге С.В. Попова «Валеология в школе и дома» (1997).

В ряде регионов страны внедряется рекомендованная Минобразованием России междисциплинарная программа "Здоровье" для средних школ, обеспеченная серией учебно-методических разработок и

пособий для учителей (под редакцией В.Н. Касаткина и Л.А. Щеплягиной), в т. ч. по курсам истории, естествознания, биологии, математики.

Содержательные материалы по интеграции валеологических знаний в общеобразовательные предметы представлены в методическом пособии «Здоровью надо учить!», изданном в 2000 году под редакцией профессора Н.П. Абаскаловой, обобщающем опыт работы новосибирских педагогов. Можно вполне согласиться с мнением авторов этого пособия о необходимости рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным. Как справедливо отмечает Н.П. Абаскалова, не учащиеся должны адаптироваться к системе образования, а программы и методы обучения и воспитания должны принаравливаться к ребенку и формировать у него осознанную, добровольную мотивацию к получению знаний и сохранению собственного здоровья.

Мы также глубоко убеждены, что формировать у ребенка ценностное отношение к собственному здоровью, давать необходимые знания для его осмысленного сохранения и укрепления, воспитывать стремление к здоровому образу жизни можно через все школьные предметы, используя базовый учебный материал и дополняя его необходимыми валеологическими сведениями. Это особенно актуально в современных условиях, когда из-за перегруженности школьной программы специальные уроки валеологии почти нигде не проводятся. Поэтому важно, чтобы формирование у школьников мотивации к сохранению и укреплению здоровья, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек, приобретение валеологических знаний происходило постоянно на протяжении всего периода обучения в школе. Да и кто, как не специалисты в области биологии, химии, физики, истории, литературы, глубоко знающие свой предмет, лучше донесут до учащихся интересные и полезные научные данные, исторические и литературные факты, имеющие отношение к проблеме сохранения индивидуального здоровья человека и здоровья нации в целом.

Есть масса любопытнейших научных и исторических фактов, имеющих отношение к здоровью, знание которых не только расширит и углубит кругозор учащихся, но и повысит их интерес к изучаемому предмету. Наиболее широкие возможности формирования культуры здоровья у школьников имеют учителя биологии, поскольку большинство разделов этого предмета так или иначе связаны с проблемой здоровья. Но и педагоги других специальностей могут внести свой вклад в валеологическое воспитание учащихся, предлагая им данные из своих областей знания. Это и сведения о воздействии (полезном и вредном) на организм человека физических процессов и явлений, вмешательстве в обменные и физиологические процессы различных химических веществ и реакций, влиянии их на окружающую природу, экологию, генетическую наследственность. Это и теоретические знания по предупреждению негативных последствий этого влияния, и практические умения, навыки безопасной работы с механическими, электрическими и другими приборами, химическими реактивами. Учитель истории может привести примеры физического совершенствования и закаливания организма, использовавшиеся в древней Греции, Спарте, Руси. На известных исторических фактах эпидемий чумы, оспы, холеры показать профилактическую роль своевременных прививок и соблюдения санитарно-гигиенических норм. Учитель литературы может акцентировать внимание учащихся на факторах здорового и нездорового образа жизни на примерах из литературных произведений («Мойдодыр» у К. Чуковского и «Обломов» у И. Гончарова), жизни великих писателей, поэтов (купание в проруби А.С. Пушкина). Подобные примеры можно продолжать бесконечно, а это говорит об огромных потенциальных возможностях воспитания культуры здоровья у школьников через базовые учебные предметы.

Могут возразить, что такая подача материала увеличит и без того большой объем информации, вызвать перегрузку учащихся, наконец, увести

его от основной темы урока. Думаю, эти опасения не имеют серьезных оснований. И здесь, конечно, все зависит от учителя, его знаний, педагогического мастерства и, главное, понимания важности и неотложности проблемы сохранения здоровья подрастающего поколения, желания участвовать в этом процессе. Мы убеждены, что при методически правильном подходе, четкой формулировке целей и задач урока, использовании средств и методов профилактики и минимизации утомления, своевременном снятии психологического напряжения, некоторое увеличение объема информации приведет к возрастанию уровня знаний без потери здоровья учащихся.

На наш взгляд, для успешного воспитания культуры здоровья школьников через предмет учитель должен отвечать определенным требованиям. Прежде всего, он должен очень хорошо знать свой предмет и не только в пределах учебной программы, а постоянно углубляя и расширяя багаж знаний, накапливая факты и сведения, имеющие отношение к проблемам здоровья. Он должен овладеть методикой грамотного использования этих сведений в процессе преподавания своего предмета, умением преломлять тему урока так, чтобы на примере конкретных фактов обратить внимание и интерес учащихся к вопросам сохранения своего и общественного здоровья. Наконец, каждый учитель должен владеть современными здоровьесохраняющими технологиями, знать способы и средства профилактики утомления учащихся на уроке, уметь проводить физкультпаузы, физкультминутки и прочие мероприятия, способствующие сохранению работоспособности и здоровья школьников и формированию у них мотивации к здоровому образу жизни. Подготовка учителей к такой деятельности не должна ограничиваться процессом их обучения в педагогических вузах или системе повышения квалификации преподавателей, она должна использовать практический опыт наиболее квалифицированных педагогов, серьезно занимающихся этой проблемой.

Настоящее пособие подготовлено с целью познакомить педагогов и руководителей образования с положительным опытом оздоровительной работы, реализуемой в школах и дошкольных образовательных учреждениях города Барнаула, и творчески использовать его в своей деятельности. Предлагая свои разработки для практического использования, авторы и составители пособия надеются на конструктивный обмен мнениями по проблемам сохранения здоровья школьников и дальнейшей совместной работы в этом направлении.



Г.А.Калачев

доктор медицинских наук, профессор

РАЗДЕЛ 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ МЕРОПРИЯТИЙ В ДОУ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - «Детский сад № 209 «Росток»

Автор: *Баева Лариса Владимировна, заместитель заведующего по
воспитательной и методической работе. Высшая квалификационная
категория.*

Модель
информационно-образовательного пространства
взаимодействия с семьями воспитанников,
отвечающей стратегии ЗОЖ.

Компонент	Цель	Содержание деятельности
Информационно-ознакомительный	1. Познакомить родителей со здоровьесберегающей деятельностью ДОУ; 2. Выработать единый стиль воспитания здорового образа жизни ребенка в семье и в образовательном учреждении; 3. Создать устойчивый позитивный имидж дошкольного учреждения среди родителей.	1. Собеседование с родителями при приеме ребенка в детский сад. 2. Выступление с презентацией ДОУ на общем собрании (с использованием мультимедиа); 3. Выступление в СМИ о здоровьесберегающей деятельности ДОУ; 4. Выпуск рекламных буклетов «Хорошо у нас в саду!»; 5. Заключение согласительных документов с родителями на проведение оздоровительной работы с детьми; 6. Презентация визитной карточки среди родителей каждой группы.
Аналитический	1. Определение социального заказа среди родителей в оказании оздоровительных услуг; 2. Выявление валеологической компетентности	1. Анкетирование, опросники, тестирование среди родителей; 2. «Валеологическая копилка»; 3. Заполнение журналов здоровья по результатам комплексной диагностики воспитанников; 4. Анализ листов здоровья «Что

	родителей с целью проектирования здоровьесберегающего пространства.	полезного я сделал для своего здоровья в течение дня» (старший дошкольный возраст).
Просветительный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечить оптимальный уровень здоровья всех субъектов образовательного пространства путем освоения различных видов здоровьесберегающих технологий; 2. Активизировать и обогатить практические умения и навыки родителей в оздоровлении детей, поддерживая их уверенность в собственных педагогических возможностях; 3. Выявлять и пропагандировать положительный опыт семейного воспитания в оздоровлении. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оформление информационной рубрики для родителей «ОКНО» (очень короткие новости); 2. Передвижная библиотечка методической литературы «Все о здоровье»; 3. Оформление валеологических вестников и календарей здоровья; 4. Информационно-практические консультации и тематические собрания (с привлечением специалистов ДОУ); 5. Семинары практикумы; 6. Мастер-классы по освоению оздоровительных технологий; 7. Индивидуальные беседы; 8. Оформление положительного опыта семейного воспитания на электронных носителях (флэш картах, дисках); 9. Создание индивидуальных портфолио семей с положительным опытом работы по оздоровлению;
Практический	<ol style="list-style-type: none"> 1. Реализация права родителей участвовать в деятельности детского сада; 2. Создание открытого информационно-образовательного пространства взаимодействия; 3. Вовлечение родителей в интересную и содержательную 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация совместных проектов (оздоровительных); 2. Ежегодное проведение Фестиваля здоровья; 3. Акции, конкурсы; 4. Организация тематических дней «Я сам творю свое здоровье»; 5. Организация валеологических праздников, развлечений (с участием семейного театра здоровья), соревнований,

деятельность образовательного учреждения.	викторин;
---	-----------

Модель здоровьесберегающего проекта
«У нас в гостях Неболит!»

Тип проекта: практико-ориентированный, краткосрочный.

Основная цель: Создание оптимальных условий для приобщения взрослых и детей к ценностям ЗОЖ, используя медико-профилактические технологии.

Участники: дети (старшего возраста), родители, инструктор по ЛФК, воспитатель ИЗО, мед. работник, воспитатели.

Содержание деятельности:

Формы работы с детьми	Формы работы с родителями	Формы работы с педагогами
<p>1. Организация тематического дня «У нас в гостях Неболит!»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровая мотивация «Неболит прислал письмо»; - интервью-опрос от Неболита «Как я укрепляю свое здоровье...»; - Оздоровительное занятие «Путешествие в профилакторий Неболита»; - Коррекционно-развивающее занятие по ЛФК «Каждый с детских лет одет в крепкий мышечный корсет»; - Динамический час после сна: «Советы от Неболита» <p>2. Исследовательская деятельность в валеологической лаборатории «Изучи себя сам!»;</p> <p>3. Рисунки здоровья: оформление правил «Что полезно и вредно для осанки»;</p>	<p>1. Участие в тематическом дне «У нас в гостях Неболит!»;</p> <p>2. Участие в оформлении выставки нетрадиционного оборудования для проведения профилактических мероприятий (осанки, плоскостопия);</p> <p>3. Лекторий «Дифференцированное меню для детей с различной патологией» (привлечение врача-диетолога)</p> <p>- Дегустация блюд из кисло-молочной продукции.</p>	<p>1. Мастер-класс от инструктора по ЛФК: «Профилактика осанки и плоскостопия»;</p> <p>2. Разработка памятки для родителей «Закаливание в четыре сезона года»;</p> <p>3. Выставка нетрадиционного оборудования.</p> <p>4. Выпуск валеологического вестника по результатам проведения проекта «У нас в гостях Неболит!».</p>

4. Самостоятельная деятельность в центре здоровья: картотека (в рисунках) упражнения для укрепления осанки.		
---	--	--

Модель здоровьесберегающего проекта
«Физкульт-Ура!»

Тип проекта: информационно-практико-ориентированный, краткосрочный.

Основная цель: Создание оптимальных условий для приобщения взрослых и детей к ценностям ЗОЖ с использованием современных физкультурно-оздоровительных технологий.

Участники: дети (старшего возраста), родители, инструктор по физической культуре, воспитатель по хореографии, воспитатели.

Содержание деятельности:

Формы работы с детьми	Формы работы с родителями	Формы работы с педагогами
<p>1. Организация тематического дня «Физкульт-Ура!»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровая двигательная разминка с элементами ритмической гимнастики; - занятие по ритмопластике (с элементами креативной гимнастики) «В стране веселых движений»; - встреча с интересными людьми: «У нас в гостях тренер по спортивной гимнастике»; - сюжетно-ролевая игра «Магазин спортивных товаров»; - развлечение в бассейне «Путешествие на чудо-остров» (двигательные игры и упражнения на воде); <p>2. Оформление книжек-малышек с элементами словотворчества «Сказки о спортивных атрибутах»;</p> <p>3. Рассматривание альбомов,</p>	<p>1. Практико-ориентированный семинар «Современные подходы в педагогике оздоровления»;</p> <p>2. Видеотренинг: «Современные физкультурно-оздоровительные технологии»;</p> <p>3. Организация выставки рисунков: «Физкульт- привет от всей семьи!»;</p> <p>4. Поездка-экскурсия в спортивно-оздоровительный комплекс «Победа»;</p> <p>5. Конкурс семейных газет «Спортивные традиции моей семьи».</p>	<p>1. Мастер-класс от инструктора по физической культуре: «Движение и здоровье»;</p> <p>2. Презентация модели физкультурно-оздоровительной работы в каждой возрастной группе.</p> <p>3. Оформление выставки новинок методической литературы по рассматриваемой теме.</p>

телепередач о современных видах спорта; 4. Оформление стенда «Мои спортивные рекорды и достижения».		
--	--	--

Модель здоровьесберегающего проекта
«Путешествие веселых витаминчиков!»

Тип проекта: информационно-игровой, краткосрочный.

Основная цель: Совершенствование условий для оздоровливания детей в весенний период.

Участники: дети (среднего возраста), родители, музыкальный руководитель, воспитатель по хореографии, воспитатели, мед. работники.

Содержание деятельности:

Формы работы с детьми	Формы работы с родителями	Формы работы с педагогами
<p>1. Организация тематического дня: «Путешествие веселых витаминчиков»</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровая ситуация: звуковое письмо от витаминчиков; - познавательное занятие «Чудо дерево»; - поисково-познавательная деятельность в уголке природы «Витаминная грядка»; - занятие по рисованию «Где живут витамины»; - представление театра-здоровья: «Овощные посиделки». <p>2. Игра-интервью: «Оздоровительный эффект овощей»;</p> <p>3. Совместное</p>	<p>1. Лекторий для родителей «Рациональное питание детей в весенний период»</p> <ul style="list-style-type: none"> - дегустация витаминных напитков, морсов; <p>2. Конкурс семейных газет «Витамин шоу на нашей кухне!».</p> <p>3. Привлечение родителей к изготовлению декораций, шапочек к театрализованному представлению.</p>	<p>1. Урок кулинарии от Доктора природы (практическое занятие по приготовлению полезных блюд из зелени);</p> <p>2. Оформление кулинарной книги «Смак» (рецептов блюд и салатов из весенней зелени от родителей).</p>

оформление альбома из рисунков и иллюстраций «Удивительные овощи»; 4. Сюжетно-ролевая игра: «Кафе здорового питания»		
---	--	--

Анкета для педагога

Уважаемый коллега! С целью эффективной организации недели профессионального мастерства педагогов в форме Фестиваля здоровья просим объективно ответить на следующие вопросы, оценив свои собственные ресурсные возможности (подчеркнув выбранный вариант или предложив свой):

1. Ф.И.О. педагога _____

2. В чем видите свое участие в Фестивале:

- участие в открытых мероприятиях;
- заседания инициативной группы по разработке документов к проведению Фестиваля здоровья (Положения, программы Фестиваля, проведение анкетирования и т.д.);
- участие в выставке авторских и творческих работ по проблеме приобщения взрослых и детей к культуре здоровья;
- участие в жюри конкурса по определению победителей (в заявленных номинациях);
- информационно-методическое обеспечение конкурса (оформление газеты по результатам конкурса, фоторепортаж в течение конкурсных мероприятий, оформление фотогалереи мероприятий Фестиваля на сайте ДОУ).
- Ваш вариант участия: _____

3. Кто, на Ваш взгляд, объективно способен оценить итоги проведения Фестиваля здоровья:

- специалисты отдела образования;
- родители;
- администрация ДОУ;
- методист по научной работе (к.п.н. доцент кафедры дошкольного образования АКИПКРО);
- специалисты ДОУ;
- ваши предложения по составу жюри _____

4. Ваши предложения и пожелания по организации и проведению

Фестиваля здоровья: _____

Анкета для родителей

Уважаемые родители! Ваши искренние ответы на вопросы помогут увидеть положительные и отрицательные стороны работы ДООУ по вопросам формирования здоровья детей.

1. Получаете ли Вы от воспитателя достаточно полную информацию о сохранении и укреплении здоровья детей в условиях детского сада?
Да Нет
2. Удаётся ли Вам периодически обсуждать с воспитателями текущие проблемы, связанные с физическим и психическим здоровьем детей?
Да Нет
3. Обсуждаете ли Вы с воспитателями мероприятия по оздоровлению Вашего ребенка в домашних условиях?
Да Нет
4. Видите ли Вы в воспитателе профессионала по вопросам формирования и укрепления здоровья дошкольников?
Да Нет
5. Достаточно ли специалисты ДООУ оказывают Вам необходимую теоретическую и практическую поддержку в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей?
Да Нет
6. Готовы ли Вы поделиться положительным семейным опытом по оздоровлению Вашего ребенка?
Да Нет
7. Какие спортивные секции Вы бы хотели организовать на базе ДООУ (на платной основе)?
Да Нет
8. Какие, на Ваш взгляд, мероприятия наиболее эффективны в обогащении знаний по проблеме здоровья?
- Организация Фестиваля здоровья;
- Тематические встречи с привлечением специалистов;
- Мастер-классы по оздоровлению;
- Клубные объединения;
- Организация тематических дней «Я сам творю свое здоровье»
- Акции здоровья, валеологические конкурсы, проекты;
- Ваш вариант _____
9. Видите ли Вы реальные изменения в уровне здоровья Вашего ребенка после осуществления системы физкультурно-оздоровительной, медико-профилактической и валеологической работы ДООУ?
Да Нет
10. Ваши пожелания и предложения по улучшению качества работы по

данному направлению: _____

Положение
о проведении недели профессионального мастерства педагогов в форме
Фестиваля здоровья.

I. Общие положения:

1.1 Фестиваль здоровья проводится в рамках ДОО. Фестиваль считается законченным в момент подведения итогов и награждения победителей.

1.2 Участниками Фестиваля считаются дети, педагоги, а также родители образовательного учреждения.

1.3 Подведение итогов осуществляет жюри, избранное членами коллектива. Члены жюри не только осуществляют организацию, но и координацию деятельности участников Фестиваля. В целях получения объективной оценки при подведении итогов проведения Фестиваля организуется опрос сотрудников ДОО. Сотрудникам выдаются специальные опросные листы с перечнем конкурсных номинаций, в которые вписываются фамилии претендентов. Заполненные опросные листы сдаются в жюри, где по большинству голосов выбираются лидеры.

Сведения о победителях номинаций жюри оставляет в тайне до официальной церемонии награждения.

II. Основные цели и задачи конкурса:

- Повышение качества работы педагогов по вопросам сохранения, укрепления и формирования здоровья детей и родителей;
- усиление активно-действенного отношения к самосовершенствованию воспитателей, повышению их профессионального мастерства.

Задачи:

- выявление творческого потенциала воспитателей и специалистов образовательного учреждения, передового опыта по оздоровлению детей;
- создание условий для содержательной и интересной жизни в ДОО, наполненной открытостью, информированностью при взаимодействии между педагогами и родителями;
- стимулирование, мотивация и поощрение инновационной деятельности педагогов в практике формирования культуры здоровья дошкольников;
- публичное признание значительного личного вклада педагогов в вопросы оздоровления воспитанников среди коллег ДОО и родительской общественности.

III. Порядок организации и проведения конкурса:

- 3.1. Мероприятия, организованные в процессе Фестиваля, утверждены планом и включены в программу проведения.
- 3.2. Заявки педагогов на участие в открытых мероприятиях принимаются до 01.03. текущего года. С целью успешного проведения Фестиваля учитываются пожелания педагогов, их самостоятельный выбор в показе открытых мероприятий (на основании анкетирования).
- 3.3. Победители конкурса награждаются дипломами и денежной премией со стимулирующего фонда оплаты труда педагогических работников.

IV. Номинации конкурса:

- 4.1. «Будь здоров, малыш!» - опыт работы, раскрывающий оздоровление детей в условиях ДООУ самых маленьких воспитанников.
- 4.2. «Природа и здоровье!» - опыт работы, раскрывающий вопросы приобщения детей к культуре здоровья средствами природы.
- 4.3. «Шагнем навстречу!» - опыт, раскрывающий открытое и эффективное взаимодействие ДООУ с семьями воспитанников.
- 4.4. «Есть идея!» - авторские находки педагогов по приобщению детей к культуре здоровья.
- 4.5. «Все преодолеем!» - опыт работы, раскрывающий специальные подходы по коррекционно-развивающей работе с детьми.
- 4.6. «Педагогическая идея» - представляется лучшая модель физкультурного уголка, оборудование и материал которого раскрывает особенности и содержание в соответствии с современными требованиями к построению.
- 4.7. «Лучшая рекламная акция о здоровье»- по результатам выступления на открытии Фестиваля.
- 4.8. «ЗОЖ моей семьи» - опыт семейного воспитания по оздоровлению: (портфолио, семейные газеты).

План организации и проведения Фестиваля здоровья.

№ п/п	Содержание работы	Сроки реализации	Ответственные
1.	Разработать положение о проведении фестиваля здоровья в ДООУ. Утвердить Положение на заседании педагогической планерки.	01.02. - 14.02. текущего года	Зам.зав. по ВМР
2.	Издание приказа по организации «Фестиваля здоровья в ДООУ».		
3.	Анкетирование среди педагогов по их участию в открытых мероприятиях;		

	Анкетирование среди родителей по оценке качества работы по данному направлению.		
2.	Утвердить состав жюри по организации и координации деятельности педагогов во время проведения Фестиваля;	до 01.03. текущего года	Зав. ДОУ
3.	Собеседование с воспитателями по разработке открытых мероприятий в процессе организации недели профессионального мастерства.	до 10.03. текущего года	Зам.зав. по ВМР
4.	Разработка и утверждение программы проведения Фестиваля.	до 14.03. текущего года	Зам.зав. по ВМР
5.	Проведения Фестиваля здоровья.	14.03. - 25.03. текущего года	Зам.зав. по ВМР
6.	Заседание жюри по подведению итогов Фестиваля.	28.03. текущего года	Заведующая ДОУ
7.	Выпуск газеты с фоторепортажем по итогам проведения конкурса.	30.03. текущего года	Воспитатели
8.	Подведение итогов проведения Фестиваля здоровья. Награждение педагогов и родителей на заседании педагогического совета: «Альтернативные формы взаимодействия с семьей в процессе приобщения детей дошкольного возраста к ценностям здоровья»	05.04. текущего года	Заведующая ДОУ
9.	Создание фотогалереи проведенных мероприятий «Фестиваля здоровья»; на сайте ДОУ. Оформить информацию для педагогической и родительской общественности.	до 20.04. текущего года	Зам.зав. по ВМР

Программа проведения Фестиваля здоровья.

Время проведен.	Содержание деятельности	Ответствен.
<u>1 ДЕНЬ</u> 14.03. текущего года 9.30	Открытие Фестиваля Здоровья: - Парад участников всех возрастных групп; - Индивидуальные выступления представителей от каждой группы в «Рекламной акции о	Зам. зав. по ВМР Спец. ДОУ,

	здоровье»; - Музыкально-подвижные игры с участниками; - Рубрика «Окно» (очень короткие новости об интересных и необычных событиях); - Интервью детей у гостей «Как я забочусь о своем здоровье?»; - Общая фотография участников Фестиваля Здоровья. Творческая выставка педагогов: «О! Сколько здесь открытий чудных!» Организация галереи газет из опыта семейного воспитания по оздоровлению(по результатам акции-конкурса газет «Всей семьей к здоровью»)	Воспитатели Зам. зав. по ВМР
<u>2 ДЕНЬ</u>		
15.03. текущего года 8.00 9.00 9.40 15.00	«В гостях у малышей Крепышей» Эмоционально-двигательная разминка «Волк и козлята»(I младшая гр.); Сюжетное физкультурное занятие «Путешествие в Лесную сказку» (I младшая гр.); Второй завтрак: «Витаминный стол для именинников» (II младшая гр.) Закаливающие процедуры в сюжетной форме (I младшая гр.).	Воспитатели гр.№ 1 Воспитатели гр.№ 4 Воспитатели гр.№ 5 Воспитатели гр.№ 8
<u>3 ДЕНЬ</u> 16.03. текущего года 9.30 10.00 15.00 15.30	«Путешествие в Стране Веселых движений» Психокоррекционное занятие «Цветочный луг»; (старшая гр.); Занятие по ритмопластике «Путешествие в «Играй, город»» (подготовительная гр.); Динамический час с использование элементов интенсивного закаливания: «Путешествие в лес» (старшая гр.); Спортивный праздник: «Мама, папа, я — спортивная семья» (средняя гр.).	Педагог-психолог гр.№12 Воспитатель по хореографии Воспитатели гр.№ 7 Воспитатели гр.№ 3
<u>4 ДЕНЬ</u> 17.03. текущего года	«Мы — мастера, фантазеры и творцы здоровья» Оздоровительное занятие: «Лекарство от плохого	Воспитатели

9.00	настроения» (средняя гр.);	гр.№ 6
9.40	Валеологическое развлечение «Муха-Цокотуха на новый лад» (средняя гр.);	Воспитатели гр.№ 2
15.00	Гимнастика после сна в игровой форме: «Мы проснулись, потянулись....» (II младшая гр.) ⁴	Воспитатели гр.№ 10
15.30	Эколого-валеологический КВН: «В союзе с природой» (совместно с родителями) (старшая гр);	Воспитатели гр. №9
<u>5 ДЕНЬ</u>		
18.03. текущего года	Закрытие Фестиваля Здоровья. Подведение итогов. Награждение победителей (детей и родителей) в заявленных номинациях.	Жюри конкурса

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 250»**

Автор: Солдатенко Наталья Дмитриевна, педагог-психолог. Высшая квалификационная категория, Почетный работник образования РФ.

Родительское собрание «Здоровье и пассивное курение»

Цель:

Формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Задачи:

Расширить знания о вреде пассивного курения.

Формировать негативное отношение к курению и потребность в здоровом образе жизни.

Воспитывать ответственность за свое здоровье и здоровье детей.

Оформление и оборудование:

- Рисунки и плакаты о вреде пассивного курения, высказывания о вреде курения:

И. Н. Пятницкая замечает, что любой наркотизм развивается тем более легко, чем менее он осужден обществом: Чем снисходительнее относится общество к злоупотреблению, тем меньше индивидууму нужно предпосылок, чтобы начать злоупотребление. Курящий должен испытывать стыд, что он отравляет других людей табачным дымом. Это уже не просто неприличие, дурные манеры. Это антисоциальное поведение, так как оно направлено на подрыв здоровья людей, хотя в подавляющем большинстве случаев

совершается это вовсе не из злых побуждений, хорошими людьми, легкомысленно недооценивающими всю глубину наносимого ими вреда.

Академик Иван Петрович Павлов говорил: "Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем - и проживете столько, сколько жил Тициан" (Тициан, гениальный итальянский художник, прожил 99 лет и умер от заболевания чумой). Сам Павлов не курил и не пил вина, прожил 87 лет.

Первый нарком здравоохранения Н. А. Семашко подчеркивал: «Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других».

- литература по теме; - памятки: «20 советов от Фреда Келли, которые помогут Вам бросить курить»; - буклеты «Здоровье и пассивное курение»; - презентация «Здоровье и пассивное курение»; - оборудование для мультимедиа.

Структура родительского собрания:

Слайд 1. Сообщение темы и задач родительского собрания. **Заведующий**

Слайд 2. Что такое здоровье? (Приложение 1) **Заведующий**

Слайд 3. Что такое пассивное курение. (Приложение 2, 2-а) **Заместитель заведующего по УВР.**

Слайд 4. Цифры и факты. (Приложение 3) **Заместитель заведующего по УВР**

Слайд 5. Ты волен сделать выбор, человек! (Приложение 4, 4-а) **Медицинский работник.**

Слайд 6. Малыш, я бросаю курить. **Медицинский работник.**

Слайд 7. Молчаливые жертвы пассивного курения – дети! **Председатель попечительского совета.**

Слайд 8. Мифы о пассивном курении. **Воспитатель.**

Слайд 9. 20 ноября - Международный день отказа от курения. (Приложение 8) **Педагог-психолог.**

Слайд 10. Что мешает тебе бросить курить? **Реклама:** «Музыка успокоит, а картинки?» (Приложение 10) **Педагог-психолог.**

Слайд 11. Мы - за здоровый образ жизни в 21 веке (Афоризмы и пословицы о здоровье. Игра «Составь пословицу».) **Воспитатель.**

Слайд 12. Самая прекрасная из женщин - Женщина с ребенком на руках. **Воспитатель. Руководитель ИЗО студии.**

Слайд 13. Частушки (Выступление детей) **Музыкальный руководитель.**

Слайд 14. Нереально красивая музыка - жизнь! **РЕФЛЕКСИЯ Педагог-психолог.**

Слайд 15. Здоровья вам и вашим детям! **Заведующий.**

Все участники родительского собрания получают буклеты: «Здоровье и пассивное курение»

Курение или здоровье – выбирайте сами!

Приложение 1

Здоровье. Что это?

Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье. Генрих Гейне /эпиграф

Девиз: «Здоровье — это красиво».

Что же такое здоровье? Предлагаю вам разные мнения.

«Здоровье - это хорошее настроение, высокая работоспособность, уверенность в себе...».

«Здоровье - это состояние социального и физического благополучия...».

«Здоровье - это гармония душевного и физического состояния...».

Какие замечательные определения.

Для меня здоровье – это, мое тело говорит мне: «Какая ты у меня молодец, как ты меня любишь, и заботишься обо мне!» А в душе такое состояние, когда хочется улыбаться, радоваться и танцевать. Когда позитивом, как зажигалочкой, можешь зажечь других.

И пусть такая «инфекция» распространится очень быстро среди людей. Думаю, в этом пожелании меня даже Минздрав охотно поддержит.

Как-то нашла информацию, что существует целый свод правил о здоровье, который подготовили уважаемые ученые современности В.П. Казначеев, В.И. Вернадский. Они выделили основные правила, при которых человек считается здоровым и живет в гармонии с собой. Мне понравились несколько правил.

1. Человек тесно связан с окружающей средой обитания, поэтому все факторы среды влияют на его здоровье.

Есть физические факторы: температура окружающей среды, солнечная активность, гравитация, электромагнитное излучение. Например, если нам холодно, то мы просто оделись или в теплое помещение зашли. Всё, нам комфортно. Мы не переохлаждаемся, здоровье в порядке.

На нас влияют химические факторы – это воздействие тех веществ, которые поступают в наш организм. Допустим, получая нужное количество полезных веществ, мы не получаем вредные вещества. Да, это в идеале!

Биологические факторы – это бактериальная среда: те бактерии, которые в нас живут и те, которые в нас попадают извне. Если бактериальная среда в норме, мы имеем хороший иммунитет.

И, наконец, социальные факторы – наша материальная защищенность. Достаточно ли мы имеем денег, чтобы не испытывать стресс или страх перед завтрашним днем? Как живет наша семья, есть ли работа, какая обстановка в стране? Если человек имеет хорошее жилье, работу по душе, обеспечен финансово, смотрит с уверенностью в будущее, то у него тоже все нормально, и он здоров.

Мы постоянно решаем вопросы, связанные с этими факторами, чтобы иметь хорошее здоровье.

2. У организма есть хорошая способность извлекать пользу из факторов окружающей среды и противостоять ее негативным проявлениям. Это

возможно только при полноценном обмене веществ. При этом организм получает все необходимое и выводит из себя все ненужное. Он имеет хорошее состояние защитных сил. Человек при этом здоров и не зависит от факторов воздействия.

3. Человек получает хроническое заболевание, когда организм не способен справиться с воздействием на него неблагоприятных факторов. Во время болезни организму нужен большой перечень и требуется большее количество полезных веществ, чтобы справиться с недугом.

4. Здоровье зависит от уровня образованности человека, знания о необходимости профилактики заболеваний и от материальной обеспеченности. Чтобы иметь хорошее здоровье, человеку нужны деньги и осознание того, что 1 доллар, затраченный на профилактические мероприятия по здоровью, экономит 30 долларов, затраченных на излечение болезни. А иногда и больше! Нельзя перекладывать ответственность за свое здоровье на плечи государства или врачей. Во многом от нас зависит, будем ли мы здоровы завтра, через месяц или через десять – двадцать лет. Нам нужна профилактика заболеваний сегодня, чтобы мы заложили фундамент здоровой жизни на многие – многие годы вперед.

Наверняка, у вас есть свое объяснение, что для вас означает здоровье.

Здоровье. Что это?

Всякий раз, анализируя состояние здоровья населения или медико-демографические показатели, понимаешь, что есть проблема, решить которую в одиночку не представляется возможным. К сожалению, большая часть населения утратила потребность к здоровому образу жизни. А ведь здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора. По определению ВОЗ под здоровьем понимают состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Факторами риска для здоровья являются избыточная масса тела, гиподинамия, нерациональное питание, психическое перенапряжение, злоупотребление алкоголем, курение. Баланс здоровья человека между организмом и окружающей средой обеспечивается комплексом факторов – биологических, социальных, политических, экономических, культурных, психологических, которые объединяются в 4 группы с различным вкладом в индивидуальное здоровье: их соотношение применительно к нашей стране выглядит следующим образом:

- генетические факторы – 15-20%;

- состояние окружающей среды – 20-25%;
- медицинское обеспечение – 8-10%;
- условия и образ жизни людей – 50-55%.

Существует деление факторов, повреждающих здоровье, на так называемые объективные и субъективные факторы. К объективным факторам относятся: плохая экология, фактор наследственности, психо-эмоциональное напряжение (стрессы), уровень развития медицины, её качество и доступность, социально-экономический статус страны. К субъективным факторам относятся: вредные привычки, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, нерациональный режим жизни (работа, отдых, сон), психо-эмоциональное напряжение, низкая медицинская активность населения. Ясно, что устранить все субъективные и часть объективных факторов способны мы сами, стоит только захотеть. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой, норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению, алкоголю, наркотикам, активно укорачивают свою жизнь. Отказ от вредных привычек, и прежде всего отказ от курения как самой часто встречающейся пагубной привычки - это еще один важный шаг на пути к собственному здоровью и здоровью будущих поколений. От курения стоит отказаться хотя бы потому, что это наносит вред вашим детям и самым близким людям. Мы зачастую не думаем, что в будущем за все наши вредные привычки придется расплачиваться своим здоровьем нашим детям, внукам, правнукам. Осознавать это начинают единицы и то, когда изменить уже ничего нельзя, например, когда долгожданный малыш задыхается у тебя на руках от астмы или постоянно

страдает простудными заболеваниями с температурой до 40°C. И даже уколы не всегда оказываются эффективными. Мы говорим себе: «Да лучше я переболею десять раз, чем смотреть, как мучается малыш», а ведь этого могло бы и не быть, ребенок мог бы расти здоровым и жизнерадостным, если бы родители задумывались о его здоровье еще до момента его зачатия и хотя бы ради здоровья той самой любимой и самой лучшей крохи, которая может появиться на свет, отказались от курения. И это только один из многих примеров, которые можно привести. Возникает еще одна проблема: где подрастающему поколению учиться здоровому образу жизни, если вокруг одни только пагубные привычки? Что мы видим, проходя по парку, или просто по городским улицам? Молодые мамы, выйдя на прогулку с детьми, первым делом закурят сигарету, а потом идут в ближайшую торговую точку себе за пивом и ребенку за чипсами. И эту картину подрастающее поколение видит изо дня в день, что конечно же не вызывает у них мотиваций к здоровому образу жизни. Вложить это в ребенка могут только сами родители своим собственным положительным примером. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо приучать ребенка вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости, а ведь надо для этого не так уж и много: отказаться от курения и алкоголя; сказать «Нет» наркотикам; - больше ходить пешком; делать утреннюю зарядку; не позволять детям и себе все своё свободное время проводить за компьютером или просмотром телевизионных передач; уделить свободную минутку ребенку; - заменить чипсы и сухарики фруктами и овощами. Начните хотя бы с этого, и помните, **охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого из нас, и мы не вправе перекладывать ее на окружающих!**

Привычное понимание здоровья - это отсутствие болезней. Изменение стереотипов по отношению к собственному здоровью - основная цель предлагаемого курса, самое главное: осознание того, что здоровье - это норма. Рассмотрение следующих вопросов поможет Вам сформировать новое, более продуктивное отношение к себе и к своему образу жизни:

- как сберечь необходимые нам силы, научиться восстанавливать собственные внутренние ресурсы?
- каким образом можно приводить в гармонию ум, душу и тело?

- возможно ли сохранять внутреннее равновесие в бурном потоке событий, в условиях информационной перегрузки, стрессовых ситуаций?
- как не потерять себя и своё здоровье в стремительном ритме большого города?

7 шагов на пути к здоровью:

- 1 шаг.- Желание быть здоровым.
- 2 шаг.- Осознание своей личной ответственности за собственное здоровье.
- 3 шаг.- Понимание того, что здоровье-это закон природы.
- 4 шаг.- Изучение законов здоровья.
- 5 шаг.- Залог здоровья - сохранение энергии.
- 6 шаг.- Пути достижения сбалансированного состояния:
 - очищение организма от шлаков и токсинов;
 - правильное дыхание;
 - чистая вода;
 - «живая» пища;
 - движение;
 - спокойный ум.
- 7 шаг.- Гармония ума, души и тела.

Приложение 2

Пассивное курение также опасно, как и курение сигарет.

Вторичный дым - смесь дыма от горящей сигареты, трубки или сигары, дым, который выдыхает курильщик. Эта смесь содержит больше чем 4 000 химических веществ, больше чем 40 из которых, как известно, вызывают рак у людей или животных, и многие из них являются сильными раздражителями.

Этот дым может нанести вред здоровью, даже если вы не курите. Вторичный дым занимает третье место в списке основных причин рака легкого.

Во-первых, младенцы и маленькие дети максимально подвержены риску для их здоровья вследствие пассивного курения. Для маленьких детей главный источник табачного дыма - это курение родителей и других людей, живущих рядом с ними. Дети, родители которых курят, наиболее серьезно подвержены негативному влиянию вторичного дыма, это риск заболевания дыхательных путей, таких как пневмония и бронхит. Также опасно курение женщины, как курение во время беременности, так и курение или воздействие вторичного дыма на них в молодом возрасте.

Во-вторых, курение в общественных местах загрязняет воздух, и это может негативно повлиять на здоровье людей, которые не курят, но вынуждены находиться в зоне опасности. Побочные продукты горения табака и веществ в сигарете, которые содержит вторичный дым, являются

основными загрязнителями воздуха. Это может отразиться на человеке появлением кашля, хрипоты, плотности в груди, мышечными болями, ознобом, головными болями, лихорадкой и усталостью.

Вторичный дым - серьезный риск здоровья детей. Дети, больные астмой, находятся в огромной опасности. Было установлено, что пассивное курение вызывает более частые и более тяжелые приступы у детей. Пассивное курение может также развить астму у детей, у которых ее до этого не было.

Медицинское воздействие пассивного курения огромно. Многие болезни и причины следуют из этого. Во-первых, угарный газ конкурирует с кислородом в эритроцитах. Это не только уменьшает количество кислорода в сердце, это также делает менее эффективным использование кислорода, который перегоняет сердце. Кроме того, значительное увеличение случаев аллергии на пищу наблюдалось у детей, которые подвергаются воздействию вторичного дыма.

Ввиду значительного воздействия пассивного курения на здоровье, особенно на детей, нужно принимать жесткие меры, чтобы ограничить курение вблизи некурящих людей и особенно детей, это должна быть одна из главных целей здравоохранения.

Мнение о том, что привычки, отрицательно влияющие на здоровье человека, являются его личным делом, глубоко порочно. Вот почему превентивная медицина, отчаявшись в результатах воспитательной работы в борьбе с нездоровыми привычками, все чаще обращается к мерам административного характера. В течение последних лет появляется все больше сведений о том, что так называемое пассивное или принудительное курение (вдыхание загрязненного табачным дымом воздуха) способствует развитию у некурящих заболеваний, свойственных курильщикам. Загрязнение окружающей среды курильщиками весьма значительно.

Риск, связанный с принудительным курением и экспозицией к табачному дыму, содержащему тысячи химических веществ, несомненно высок. Зажженная сигарета в течение своей "короткой жизни" является источником бокового дымового потока (помимо главного потока, которым наслаждаются курильщики), который действует на окружающих, принужденных к пассивному курению и вдыханию вредоносных веществ. Представляет интерес определение дозы вдыхаемых при пассивном курении составных частей дыма.

Пассивный курильщик, находясь в помещении с активными курильщиками в течение одного часа, вдыхает такую дозу некоторых газообразных составных частей табачного дыма, которая равносильна выкуриванию половины сигареты. Однако доза вдыхаемых твердых частичек, в том числе смолы, несколько меньше и соответствует выкуриванию 0,1 части сигареты.

J. Perace и A. Lowrey (1980) пришли к заключению, что некурящие в настоящее время вдыхают до 14 мг высококанцерогенных веществ,

содержащихся в табачном дыме, с задержкой их в легких в течение 70 дней. Далее они указывают, что находящийся в закрытых помещениях табачный аэрозоль, по-видимому, является главным источником вдыхаемых частиц. Эти авторы обнаружили, что концентрация табачного дыма в закрытых помещениях прямо пропорциональна интенсивности курения и обратно пропорциональна эффективности вентиляции. Эффективность вентиляции увеличивается при замене загрязненного внутри помещений воздуха свежим воздухом извне, адсорбции табачного аэрозоля на поверхностях, высокоэффективной системы фильтрации и высокой степени скорости введения в помещение свежего воздуха.

Ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, ингалируются курящими. Большая часть попадает в воздух при паузах в курении, которые обычно длиннее, чем момент затяжки. Эти вещества ингалируются и при принудительном курении. Так, например, в боковом потоке дыма содержится в 3,4 раза больше бензопирена, чем в основном потоке. В прокуренных помещениях содержание бензопирена больше, чем в чистом наружном воздухе. Канцерогенные вещества отличаются от других ядов тем, что отдельные частичные дозы суммируются практически без потерь до достижения критических пороговых величин. Вследствие такого суммационного действия канцерогенов в этом случае нет так называемых МАК-величин (максимально допустимые на рабочем месте концентрации), поэтому задача состоит в их полном удалении. Особого внимания в этом отношении заслуживают канцерогенные нитрозамины. В побочной струе табачного дыма концентрации летучих нитрозаминов в 50-100 раз выше, чем в основной струе. Наиболее опасным из этих соединений является диметилнитрозамин. Ни один вид животного не может противостоять его канцерогенному действию. В основном он поражает печень и легкие. Это было открыто совсем недавно с помощью новых химических методов исследования. Если в жилых помещениях, где не курят, нитрозамины не обнаружены, то на рабочих местах и в учреждениях, где в воздухе много табачного дыма, обнаружены нитроамины.

Если какой-либо прибор или механизм при своей работе высвобождал бы такое же количество канцерогенов, какое ингалируют миллионы пассивных курильщиков, его работа была бы немедленно запрещена.

Исследование феномена "пассивное курение" проведено во Франции, США и в других странах. В результате установлено отрицательное действие на некурящих людей составных компонентов табачного дыма (оксид углерода, никотин, альдегиды, акролеин и др.). Выявлено влияние этих веществ на состав крови, мочи и нервную систему пассивного курильщика. Особенно большой вред приносит оксид углерода, который, как ранее отмечалось, проникая через легкие в кровь, прочно соединяется с гемоглобином, препятствуя доставке кислорода тканям. Обычно содержание образуемого при этом карбоксигемоглобина в крови человека колеблется от 0,4 до 1%. По данным ВОЗ, предел его содержания составляет 4%.

Повышение концентрации карбоксигемоглобина до 16-20% может вызвать летальный исход у больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а до 67-70% - у практически здоровых лиц.

G. Grimmer с соавторами (1977) обнаружили при курении в комнате площадью 36м² увеличение содержания в воздухе полициклических ароматических углеводородов, концентрации угарного газа.

Специалисты подсчитали, что вред пассивного курения соответствует вредному действию выкуривания 1 сигареты через каждые 5 ч и уже через 10-15 мин оно способно вызвать обильное слезотечение: у 14% некурящих - кратковременное ухудшение остроты зрения и у 19% - повышенное отделение слизи из носа.

Пребывание в течение 8 ч в закрытом помещении, где курят, приводит к воздействию табачного дыма, соответствующего курению более 5 сигарет.

В настоящее время доказано, что пассивное курение является важным фактором риска развития рака легкого. При этом установлена статистически достоверная зависимость от времени пребывания в накуранных помещениях, поскольку побочный поток дыма содержит более высокую концентрацию канцерогена диметилнитрозамина, чем главный поток, вдыхаемый активным курильщиком.

Проблема пассивного курения обострилась, когда Т. Hirayama (1982) представил данные о 14-летнем исследовании 91540 некурящих японок в отношении показателей стандартизированной смертности от рака легкого в зависимости от курения их мужей. Женщины, мужья которых курили меньше пачки сигарет в день или более пачки, демонстрировали соответственно риск развития рака легкого в 1,5 и 2 раза больше, чем женщины, мужья которых не курили. Этот риск повышался до 4,6 для жен сельскохозяйственных рабочих в возрасте от 40 до 58 лет, куривших более пачки сигарет в день.

Примерно аналогичные результаты были получены в заказанном Министерством здравоохранения Греции 5-летнем ретроспективном исследовании более чем 300 гречанок. Оказалось, что у некурящих женщин, мужья которых выкуривали до 20 сигарет в день, риск развития рака легкого составил 2,4, а при выкуривании более 20 сигарет в день - 3,4 по сравнению с женами некурящих мужей.

Knoth A. и соавт. (1983), обследовав больных бронхокарциномой в ФРГ, установил, что 61,5% заболевших женщин сами не курили, но находились в атмосфере табачного дыма в домашних условиях. Исходя из этого, авторы делают вывод о связи развития бронхокарциномы у женщин с пассивным курением. Характерно, что вероятность заболевания раком легкого у женщин резко увеличивается, если они сами курят хотя бы по 2-3 сигареты в день.

Риск развития рака легкого у детей зависит от курения их родителей, причем большее влияние при этом оказывает курение матери.

Обобщение результатов различных исследований о влиянии пассивного курения на развитие рака легкого проведено E.L. Wynder и M/T. Goodman (1983).

В других исследованиях было установлено, что повышение уровня оксида углерода при пассивном курении способствует развитию стенокардического приступа у больных с поражением коронарных сосудов. Этот уровень CO также ведет к более быстрому развитию одышки у больных с хроническим гипоксическим поражением легких. При пассивном курении уровень карбоксигемоглобина может повыситься с 1 до 2%, в то время как при активном курении он составляет от 5 до 11%.

J. White и H. Froeb (1981) изучали отдаленные результаты курения и пассивного курения у 5210 лиц среднего возраста, из которых 2208 были исключены в связи с предшествующим заболеванием легких. Функциональные исследования (FEW - форсированный экспираторный ток воздуха) позволили установить, что наилучшие показатели были у некурящих, находившихся в незадымленном помещении, далее шли пассивные курильщики, курильщики, не вдыхавшие табачный дым, лица, курившие не интенсивно и, наконец, интенсивно курившие.

Опасности существуют не только для отдельных семей, но и для населения в целом, для некурящих жен курящих мужей, для детей, родители которых курят, и если взглянуть на вещи шире, то и для плода в чреве матери. Нарушаются физиологические процессы в организме плода, увеличена частота его сердечных сокращений, поскольку у курящей матери падает плацентарный кровоток. После рождения ребенок, находящийся в атмосфере табачного дыма, расплачивается нарушением функции органов дыхания и другими последствиями, о которых говорилось выше.

R. Rona и соавт. (1981) показали, что на рост ребенка значительно влияет пребывание под воздействием табачного дыма в домашних условиях, особенно если в семье курят двое и более человек и если курили во время беременности матери. Бронхиты и воспаления легких у детей в течение первого года жизни развиваются чаще, если курят родители. Маленький ребенок значительно хуже защищается от пассивного курения, чем взрослый. В семьях курильщиков у детей, находящихся в одном помещении с курящими родителями, вдвое чаще регистрируются респираторные заболевания по сравнению с детьми, родители которых курят в отдельном помещении, или с детьми, родители которых не курят.

Исследование, проведенное в Новой Зеландии, показало, что частота развития бронхитов и воспалений легких в течение первого года жизни в случаях интенсивного курения матерями увеличивалась на 7-21% по сравнению с детьми некурящих. Отмеченная корреляция ограничивалась преимущественно первым годом жизни. Результаты исследования здоровья детей школьного возраста в связи с курением их родителей не столь определены, хотя имеются доказательства влияния курения матерей на болезни органов дыхания у детей и подростков.

А. Bergman и L. Wiesner (1976) отмечают влияние пассивного курения на детей, включая увеличенную частоту респираторных инфекций у детей курящих матерей. Авторы исследовали 56 семей, потерявших детей вследствие внезапной смерти, 86 семей служили контролем. Матери умерших детей курили во время беременности в 61% случаев и после беременности в 59% случаев.

I. Tager и соавторы (1979) при обследовании 444 детей в возрасте от 5 до 9 лет установили, что курение родителей вызывало снижение легочных функций.

Как указывает Н. Remmer (1983), если экспозиция в табачном дыму начинается в раннем детском возрасте, то вероятность заболевания в дальнейшем раком легкого увеличивается.

М. Kraemer и соавторы (1983) рассматривают пассивное курение как фактор риска в развитии воспалительного поражения среднего уха у детей.

При воздействии табачного дыма у детей отмечается повышение артериального давления и учащение сердцебиений. Нарушения дыхательной системы у детей дошкольного возраста при пассивном курении были констатированы J. Dutan и соавт. (1978).

J. White и Н. Froeb (1980) пришли к заключению, что хроническая экспозиция к табачному дыму в рабочем окружении оказывается вредной для некурильщиков и значительно снижает функцию малых дыхательных путей на уровне курильщиков, выкуривающих от 1 до 10 сигарет в день.

Установлено, что состояние возбуждения и раздражительность у курящих пассивно в значительной степени связаны с экспозицией к табачному дыму. Особенно чувствительны к раздражению слизистая оболочка носа и глаз, в частности при нарастающем загрязнении помещения токсическими продуктами табачного дыма. Отмечены изменения психомоторных функций, особенно внимания и способности к усвоению знаний.

С. Varad (1979) изучал симптоматический эффект пассивного курения в группе населения у более чем 10 тыс. некуривших служащих. Более 50% некуривших сообщили об определенных затруднениях в работе рядом с курящими и 36% заявили, что они вынуждены были покинуть свои рабочие места в связи с пассивным курением, а 30% некурящих табачный дым мешал работать. Что касается клинически выявляемой симптоматики, то 48% некуривших жаловались на раздражение слизистых век (конъюнктивиты), 35% - на раздражение слизистой оболочки носа, 30% - на кашель, сухость в горле и чиханье, около 5% - на обострение предшествовавших легочных поражений, 3% - на ухудшение сердечно-сосудистых заболеваний и 10% утверждали, что они подвержены аллергии к табачному дыму.

Следует иметь в виду, что эффективная скорость вентиляции помещений снижается при рециркуляции загрязненного воздуха в них, низкой скорости введения свежего воздуха и наличии различных препятствий для циркуляции воздуха. Как указывает G. Repar (1981), в строящихся помещениях из-за политики экономии, осуществляемой

строительными фирмами в США, средний уровень табачного дыма как в зданиях, где осуществляется естественная вентиляция, так и в зданиях с механической вентиляцией увеличивается, что наносит вред здоровью людей в связи с пассивным курением.

Альтернативным подходом к контролю за загрязнением воздуха внутри помещений является снижение интенсивности действия источника загрязнения, регуляция продукции табачных изделий и др.

Всемирная организация здравоохранения рекомендовала приложить большие усилия для запрещения курения в общественных местах, а также чтобы эпидемиологические исследования, посвященные проблемам курения, включали и разработку вопросов пассивного курения.

Попутно заметим, что табачное лобби в капиталистических странах отрицает наличие веских доказательств того, что пассивное курение наносит значительный вред здоровью.

Таким образом, **пассивное курение также наносит существенный ущерб здоровью населения, приводя по сути к тем же самым патологическим проявлениям, к которым приводит активное табакокурение.**

Приложение 2-а

Социальная защита от пассивного курения

Основанием для борьбы с курением является нарушение неотъемлемых прав некурящих людей на обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья. Данное право признаётся Конституцией России (статьи 1.7.2, 2.41, 2.42, 2.55.3), статьёй 12 Международного пакта об экономических, социальных и культурных правах ООН, Конвенцией по правам ребёнка ООН, преамбулой Устава Всемирной организации здравоохранения.

Государственная политика предусматривает ряд законопроектов, ограждающих людей от пассивного курения. Эти законы запрещают гражданам курить в муниципальных учреждениях, в некоторых общественных местах. Благодаря тому, что общественность становится более информированной о вреде пассивного курения, запрет на курение приобретает более широкий размах.

Федеральный закон о курении табака от 10 июля 2001 г. N 87-ФЗ (с изменениями от 31 декабря 2002 г., 10 января 2003 г., 1 декабря 2004 г., 26 июля 2006 г., 8 ноября 2007 г., 22 декабря 2008 г.)

Начиная с 2014 года, предполагается полностью запретить курение в поездах дальнего следования и на пассажирских судах дальнего плавания, а также ликвидировать действующие ныне курилки в аэропортах. Будет запрещено курить у входов в вокзалы и аэропорты - курильщику придется отойти на 10 м. С 2015 года нельзя будет курить в гостиницах, кафе, ночных клубах, в том числе кальяны, пишет "РБК daily". Кроме того, закон

гарантирует защиту от табачного дыма для лиц, находящихся в тюрьмах и СИЗО.

Впрочем, законопроект предусматривает и некоторые послабления для рабов пагубной привычки. В нем прописана возможность оборудования зон для курения в подъездах жилых домов. Для этого курильщикам придется собрать подписи всех собственников жилья.

Заметно ужесточатся правила розничной продажи сигарет. С середины 2013 года их нельзя будет продавать в торговых точках площадью менее 50 кв. м. В более крупных магазинах продажа будет осуществляться без выкладки - покупателю придется выбирать товар по специальному прайс-листу.

Российские регионы получают право устанавливать еще более жесткие ограничения мест и условий продаж, а также мест, где запрещено курение. Вне закона объявляются нюхательный и жевательный табак.

Кроме того, предлагается полностью запретить не только рекламу табачных изделий, но и спонсорство их производителей, в том числе участие в благотворительности. Курить запретят всем героям фильмов и телепередач, снятых после вступления в силу закона.

Также может быть скорректирована акцизная политика. В случае принятия законопроекта в нынешнем виде самые дешевые сигареты будут стоить 61 рубль за пачку.

По данным издания, в настоящий момент идет активное обсуждение законопроекта в профильных министерствах и ведомствах.

Приложение 3

Факты о вреде курения.

1. Каждый день от потребления табака в мире погибает около 14 тысяч человек. Это «клиентура» восьми участковых терапевтов.
2. Каждый год только в России 330-400 тысяч человек умирают от связанных с курением заболеваний.
3. В течение XX века курение убило около 100 млн человек во всем мире. По сути, это 10 вымерших мегаполисов размером с Москву, или пять опустевших городов вроде Мехико.
4. Если табачная эпидемия будет развиваться сегодняшними темпами, 250 млн ныне живущих детей умрут от заболеваний, вызванных употреблением табака. Примерно столько младенцев родится во всем мире за два ближайших года.

5. В России курит 44 млн человек. Около 60 процентов мужчин в нашей стране – курильщики, это один из самых высоких показателей в мире. С начала 90-х годов прошлого века число россиянок-курильщиц удвоилось. По количеству курильщиков мы «в одной лодке» с Китаем, Индией и Индонезией.

6. Почти четверть несовершеннолетних курильщиков пристрастились к табаку до того, как им исполнилось 10 лет.

7. Около 50 млн женщин ежегодно вынуждены вдыхать дым во время беременности. Врачи давно выяснили, насколько серьезен вред курения во время беременности.

Табачный дым сильно воздействует на плод – курение (в том числе пассивное) может стать причиной преждевременных родов и выкидыша, гибели плода, рождения маловесного ребенка. Дети курящих родителей более подвержены синдрому внезапной младенческой смерти, заболеваниям органов дыхания и другим проблемам со здоровьем и развитием.

Факты о курении.

1) Ошеломляющий факт о курении - сегодня в мире насчитывается около 1,1 миллиарда курильщиков, и если нынешние тенденции по увеличению потребления сигарет сохранятся, то эта цифра возрастет до 1,6 млрд. к 2025 году.

2) В Китае 300 миллионов курильщиков, которые выкуривают примерно 1,7 трлн сигарет в год, или 3 млн сигарет в минуту.

3) Во всем мире покупается примерно 10 млн. сигарет в минуту, 15 млрд продаётся каждый день, и свыше 5 трлн производится и выкуривается ежегодно.

4) Пять триллионов фильтров от сигарет весят около 1 млрд килограммов.

5) Хотя сигаретные фильтры могут выглядеть как белый хлопок, на самом деле они изготовлены из очень тонкого пластикового волокна, называемого ацетат целлюлозы. Сигаретные фильтры разлагаются от 18 месяцев до 10 лет.

6) В обычных сигаретах содержится около 8 - 9 миллиграммов никотина. А содержание никотина в сигарах составляет от 100 до 200 миллиграммов, при этом в некоторых достигает 400 мг.

7) В 4-5 сигаретах достаточно никотина, чтобы убить среднего взрослого человека, если поглотить весь этот никотин целиком. Большинство же курильщиков потребляют только 1-2 миллиграмма никотина на сигарету, а остальная часть сжигается.

8) Одной из сотен возможных добавок, используемых в производстве сигарет, является Амбра — вещество, выделяемое в пищеварительном тракте китов.

9) Бензол является причиной острой миелоидной лейкемии, и сигаретный дым является одним из основных источников бензола.

10) Радиоактивные свинец и полоний содержатся в сигаретном дыме.

11) Синильная кислота - один из токсичных побочных продуктов, присутствующих в табачном дыме. Использовалась в качестве химического оружия во время Второй Мировой Войны.

12) Дым от тлеющей сигареты часто содержит большую концентрацию токсинов, чем выдыхаемый после затяжки дым.

13) Во всем мире, один из пяти подростков в возрасте от 13 до 15 лет курит.

14) Примерно одна четвертая часть молодежи, живущая сегодня в Западной части Тихоокеанского региона, умрёт от табака.

15) Половина всех долгосрочных курильщиков умрет смертью, вызванной воздействием табака.

Большинство людей знает, что курение — вредная привычка, которая может доставить массу проблем здоровью. Важно, чтобы новички-курильщики знали, с чем им придется столкнуться.

Статистика — вещь достаточно тяжелая для восприятия, но именно на статистических данных, собранных и проанализированных Всемирной организацией здравоохранения, можно увидеть, какой вред наносит курение как самим курящим, так и окружающим их людям.

Обычно злоупотребление различного рода психоактивными веществами, в том числе алкоголем, наркотиками и табаком, приписывают обеспеченным людям. Но в настоящее время наблюдается обратная тенденция — в более развитых странах курят меньше, причем чем выше уровень образования человека, тем более вероятно, что он не станет курильщиком.

Большинство курильщиков начинает курить в раннем возрасте — еще до достижения 25-летнего возраста. Самые курящие страны в мире — Восточная Европа, здесь курят до 59 процентов мужчин. Около миллиарда людей (то есть каждый третий совершеннолетний) живут в табачном дыме, причем 80 процентов — жители слабо- и среднеразвитых стран.

Впрочем, в США с курением тоже не всё гладко. По данным Центра по контролю и предотвращению заболеваний (CDC), в стране курят примерно 25,6 миллиона мужчин (25,2 процента) и 22,6 (20,7 процента) женщин.

Самое курящее население США — американские индейцы (32 процента мужчин и 36,9 процента женщин), самое некурящее — выходцы из стран Азии (21,3 процента мужчин и всего 6,9 процента женщин). От заболеваний, связанных с табакокурением, ежегодно умирают в среднем 400 тысяч американцев.

Переместимся через океан в Старый Свет. Даже если учесть, что Восточная Европа — самая курящая часть света, то Россия на её фоне выглядит еще более удручающе. В Европейском докладе по борьбе против табака, который подготовлен в 2007 году Европейским бюро ВОЗ, отмечается, что в России самое высокое в Европе число мужчин-курильщиков (65 процентов мужского населения). В тройке лидеров также Беларусь и Украина.

Пальму первенства по курящим женщинам прочно заняла Австрия (40 % женского населения), Россия — 16-я из 40 стран, с 23%. Плохо то, что в России не уменьшается, а постоянно растет количество курящих 15-летних подростков, особенно мужского пола. Если в 1997-1998 гг курили 24% мальчиков и 22%— девочек, то в 2001-2002 гг мальчиков стало уже 27,4, а вот девочки порадовали (если это слово вообще применимо к данной ситуации) — 18,5%. До Украины с 44,6% курящих мальчиков и Австрии с 37,1% курящих девочек, конечно, далеко, но это не повод для радости.

Непотушенная сигарета виновата примерно в четверти случаев пожаров в домах, которые уносят каждый год несколько тысяч жизней.

Подумайте, действительно ли вам так необходимо закурить?

Вы подрываете не только своё здоровье, но и здоровье окружающих людей, в том числе и ваших близких; пассивное курение тоже убивает.

Приложение 4

Воздействие пассивного курения на организм.

Большой массив научных исследований показывает, что вторичный табачный дым ведёт к развитию многих заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания, рак лёгкого и заболевания респираторной системы. **Заболевания, вызываемые пассивным курением, включают:**

Рак:

Пассивное курение увеличивает риск развития онкологических заболеваний. Обзор доказательств, собранных по всемирной базе данных исследований Международным агентством исследований рака в 2004 г., показал, что «невольное курение (воздействие вторичного табачного дыма) является для людей канцерогенным.»

Рак лёгкого: воздействие пассивного курения на развитие рака лёгкого хорошо исследовано. Ряд исследований в США, Великобритании, и Австралии и других странах однозначно показали значительное увеличение заболеваемости пассивных курильщиков.

Рак молочной железы: Калифорнийское агентство защиты окружающей среды в 2005 г. пришло к выводу, что пассивное курение увеличивает на 70 % риск развития рака молочной железы среди женщин молодых возрастов, не достигших менопаузы. Главный хирург США заключил, что данное исследование «даёт пищу для размышлений», но не показывает однозначно наличия причинно-следственной связи. Международное агентство исследований рака в 2004 г. Однако, Международное агентство по изучению рака напротив пришло к выводу, что существуют достаточные доказательства причинно-следственной связи между пассивным курением и раком молочной железы среди никогда не куривших женщин."

Почечноклеточная карцинома: недавнее исследование показало увеличенный риск развития почечноклеточной карциномы среди никогда не

куривших, подвергавшихся комбинированному воздействию вторичного табачного дыма и дома, и на работе.

Нет достаточных доказательств того, что пассивное курение и рак поджелудочной железы связаны между собой.

Рак мозга: риск развития рака мозга у детей возрастает значительно в результате воздействия табачного дыма, даже если мать ребёнка не курит.

Заболевания уха, горла и носа: возрастает риск воспаления среднего уха.

Система кровообращения: рост риска заболеваний сердца, снижение variability ритма сердца, повышение частоты пульса.

Эпидемиологические исследования показали, что как активное, так и пассивное курение повышает вероятность развития атеросклероза.

Заболевания дыхательной системы:

Астма.

Нарушения умственной деятельности и слабоумие: воздействие вторичного табачного дыма может увеличивать риск ухудшения умственной деятельности и слабоумия среди людей в возрасте 50 лет и старше.

Беременность:

Низкий вес новорождённых.

Рождение недоношенных детей, (хотя причинно-следственная связь была охарактеризована как предположительная в докладе Главного хирурга США 2006 г.)

Вред для организма:

Ухудшение симптомов астмы, аллергии и других осложнений.

Вред для детей:

Синдром внезапной детской смерти, СВДС. В докладе Главного хирурга США 2006 г. говорится: «Доказательств достаточно, чтобы сделать вывод о причинно-следственной связи между воздействием вторичного табачного дыма и внезапной смертью младенцев».

Астма.

Легочные инфекции.

Более тяжёлое течение бронхита, и возрастание вероятности осложнений.

Повышенный риск заболевания ребёнка туберкулезом, если курит ухаживающий за ребёнком.

Аллергии.

Болезнь Крона.

Трудности обучения, задержка развития, и нейробихевиоральные последствия. Исследования на животных позволяют предположить, что нейробихевиоральные проблемы могут быть обусловлены никотином и оксидом углерода(II).

Увеличение риска кариеса зубов у детей (а также сопутствующих биомаркеров в слюне) связано с пассивным курением.

Увеличение риска воспаления среднего уха.

Увеличение риска смерти. В США пассивное курение убивает 53 тысячи некурящих ежегодно, что делает пассивное курение третьим по значению предотвратимым фактором смертности среди взрослых и детей.

Приложение 4-а

Ты волен сделать выбор, человек!

Свежая статистика по курению в России

По заявлению Роспотребнадзора, за последние 20 лет число курильщиков в России увеличилось на 450 тысяч человек. Так, в возрасте 15-19 лет курят 7% девушек и 40% юношей. В среднем в день они выкуривают 7 и 12 сигарет соответственно.

В абсолютных числах эта статистика курения выглядит так - в России курят более 3 миллионов подростков: 0,5 миллиона девушек и 2,5 миллиона юношей.

Количество курящих среди учащихся профессиональных составляет 64% девушек и 75% юношей, из них у каждого десятого - выраженная табачная зависимость.

Сейчас прослеживается чёткая тенденция к увеличению табакокурения среди молодежи и к более раннему началу постоянного курения. Очень сильно заметно увеличение числа курящих молодых девушек. К примеру, доля курящих девушек в возрасте 20-29 лет примерно в десять раз больше, чем доля курящих в возрастной группе старше 60 лет.

В России заметна чёткая тенденция по увеличению количества потребления сигарет ежегодно. Так в 1985 году было выкурено 200 миллиардов сигарет. В 2008 году этот показатель составил уже 414 миллиардов штук.

По заявлениям учёных, дым от сигарет содержит около 4 тысяч химических соединений. Никотин среди них является одним из сильнейших ядовитых веществ, который к тому же часто вызывает зависимость. Курение сигарет в 25% случаев является причиной заболеваний сердца, в 75% случаев — причиной бронхита, и в 90% - причиной смерти от рака лёгких.

В настоящее время в России курят 30% женщин и 65% мужчин. И это является самой распространённой вредной привычкой.

По статистике по причине курения в России преждевременно умрёт 25% курильщиков. В среднем они потеряют 10-15 лет жизни. Хотя могли бы пожить еще....

Несмотря на всю эту нерадостную статистику, цены на сигареты в России остаются одними из самых низких в мире. Это делает табак доступным для всего населения, в независимости от уровня дохода и социального статуса.

Курение и пищеварительная система

Курение является причиной возникновения ряда опасных для жизни заболеваний, включая рак легких, эмфизему и болезни сердца. По оценкам 400000 смертей в год непосредственно связаны с курением. Курение является причиной паталогический изменений во всех системах организма, в том числе и в пищеварительной. Это может вызвать неблагоприятные последствия, поскольку пищеварительная система превращает пищу в питательные вещества, нужные для жизнедеятельности организма.

По данным последних исследований, примерно одна треть всего взрослого населения курят. К тому же женщины и подростки курят больше взрослых мужчин. Так как же всё-таки курение влияет на пищеварительную систему нашего организма?

Вредное воздействие курения:

Было выявлено, что курение оказывает вредное воздействие на все части пищеварительной системы, способствует таким общим расстройствам, как изжога и дисфункция двенадцатиперстной кишки. Это увеличивает риск возникновения болезни Крона и образования камней в желчном пузыре.

Изжога - очень распространенная патология. Более 60 процентов людей страдают от изжоги по крайней мере один раз в месяц, и около 15 процентов ежедневно.

Изжога случается, когда кислый желудочный сок попадает в пищевод. Как правило, мышечный сфинктер в нижней части пищевода сдерживает попадание кислоты из желудка в пищевод. Но курение снижает силу и прочность этого клапана, позволяя тем самым желудочному соку рефлексивно поступать в пищевод.

Курение также содействует попаданию желчных кислот из кишечника в желудок, что делает желудочный сок более вредным. Наконец, курение может напрямую повредить пищевод, делая его менее способным противостоять вредным бактериям и ухудшает пищеварение.

Язвенная болезнь

Язвенная болезнь - это открытая рана на стенке желудка или двенадцатиперстной кишки. Точная причина язвы не известна. Взаимосвязь между курением сигарет и язвой, особенно двенадцатиперстной кишки, не выявлена. Однако у курильщиков большая вероятность прогрессирования этой болезни и число курильщиков среди погибших от язвы больше.

Почему так? Врачи не уверены, но курение, похоже, действительно один из нескольких факторов, которые работают вместе, чтобы способствовать образованию язв.

Например, некоторые исследования показывают, что курение может увеличить риск заражения бактерией *Helicobacter Pylori* (H. PYLORI). Большинство пептических язв вызваны этой бактерией.

Некоторые исследования показали, что курение снижает бикарбонат, вырабатываемый поджелудочной железой, который участвует в нейтрализации желудочной кислоты в двенадцатиперстной кишке. Другие

исследования показывают, что хроническое курение может увеличить количество кислоты, выделяемое желудком.

Факты остаются фактами: у людей, которые курят, вероятность развития язвы значительно выше, особенно двенадцатиперстной кишки, и язвы имеют меньше шансов на быстрое заживление при эффективном лечении. Все исследования, прослеживающие взаимосвязь между курением и развитием язв, показывают, что человеку с язвой следует прекратить курить.

Заболевания печени

Печень является важным многофункциональным органом. Среди прочего, печень отвечает за нейтрализацию наркотиков, алкоголя и других токсинов, чтобы обеспечить вывод их из организма. Существует доказательство того, что курение изменяет способность печени выводить эти вещества. В некоторых случаях это может повлиять на допустимую дозу лекарств, необходимых для лечения болезней. Некоторые исследования также показывают, что курение может усугубить ход заболевания печени, вызванного чрезмерным потреблением алкоголя.

Болезнь Крона

Болезнь Крона - это собирательное название воспалительных заболеваний кишечника. Эта болезнь, которая вызывает боль и диарею, как правило, проявляется на тонком кишечнике, но это может произойти в любом месте пищеварительного тракта. Исследования показывают, что настоящие и бывшие курильщики имеют более высокий риск развития болезни Крона, чем некурящие. Среди людей с этим заболеванием у курильщиков более высокая частота развития рецидивов, повторных операций, и иммуносупрессивных лечений. Риск для женщин, будь то активные или бывшие курильщики, несколько выше чем для мужчин. Почему курение увеличивает риск возникновения болезни Крона неизвестно, но некоторые теории показывают, что курение может снизить защиту кишечника, снижает кровоток в кишечнике или провоцирует изменения в иммунной системе, которые приводят к воспалению.

Камни в желчном пузыре

Некоторые исследования показывают, что курение может увеличить риск развития камней в желчном пузыре и что риск может быть выше для женщин. Однако исследования по этой теме не являются последовательными, и необходимо провести дополнительные исследования.

Помните:

- Токсичные компоненты, присутствующие в сигаретном дыме распространяются по всему организму. При обследовании курящих людей он был найден во всех частях тела, в том числе и в грудном молоке.
- При вдыхании дыма никотин достигает мозга в течение 10 секунд.
- Окись углерода связывается с гемоглобином в красных кровяных клетках и препятствует доставке кислорода к органам.

- Канцерогены из табачного дыма повреждают важные гены ДНК, контролирующие рост клеток, заставляя их расти ненормально, слишком быстро.
- Вред от курения сказывается и в виде влияния на функции иммунной системы и увеличения риска заболевания респираторными инфекциями.
- При восстановлении поврежденных клеток нормальный организм вырабатывает антиоксиданты. Курящие люди имеют более низкий уровень антиоксидантов в крови, чем некурящие.

Ты волен сделать выбор, человек!

Вдыхаемая доза, мг

активный курильщик (1 сигарета) пассивный курильщик (1 ч)

Угарный газ	18,4	9,2
Оксид азота	0,3	0,2
Альдегиды	0,8	0,2
Цианид	0,2	0,005
Акролеин	0,1	0,01
Твердые и жидкие вещества	25,3	2,3
Никотин	2,1	0,04

Насколько видно из таблицы, пассивный курильщик вдыхает те же компоненты табачного дыма, что и активный, но если ещё и учесть что ущерб от курения носит кумулятивный характер, именно это доказали американские ученые, то пассивные курильщики рискуют заболеть теми же заболеваниями что и активные. При обследовании пациентов обеих групп, никотин обнаруживали практически во всех образцах мочи.

Что же касается курения на рабочем месте, то более 50% опрошенных испытывают определённые затруднения в работе рядом с курящими, а 30% некурящих запах табачного дыма мешает работать.

В результате пассивного курения ежегодно умирают от рака легких более 3 тыс. человек, от болезней сердца более 60 тыс. человек, вообще касаясь пассивного курения, его необходимо избегать – настолько, насколько это возможно. Однако если вы все же оказываетесь в ситуации, когда вынуждены вдыхать дым от чужих сигарет, то 500 миллиграмм витамина С ежедневно, способно снизить вред от пассивного курения. В ходе исследований, проведенных американскими специалистами было выявлено, что свободные радикалы витамина С способны противодействовать окислителям, содержащимся в табачном дыме. Ученые советуют людям, подвергающимся негативному воздействию табачного дыма принимать витамин С, а также употреблять фрукты и овощи, в которых он содержится.

Пассивное курение вредит психике

Пассивное курение увеличивает вероятность побывать в психиатрической больнице – сообщает журнал "Архивы общей психиатрии".

Ранее исследователи установили, что пассивное курение может вызвать рак лёгких и сердечно-сосудистые заболевания. Тесты на животных показали, что пассивное курение также вызывает подавленное настроение. Но остаётся открытым вопрос: могут ли возникать серьёзные и долгосрочные последствия для нашего психического здоровья от пассивного курения?

Чтобы ответить на этот вопрос, исследователи из Университетского колледжа Лондона проследили судьбу более чем 5 500 курильщиков и около 2 500 людей, у которых никогда не диагностировали психические заболевания. В течение 6 лет участники исследования заполняли анкеты о своём психическом здоровье, а учёные следили, сколько из них обращались на приём к психологу, психиатру или были направлены в психиатрические больницы.

Выяснилось, что и курящие и некурящие, но вынужденно-пассивные курильщики, часто попадали в больницу с симптомами депрессии или шизофрении. Это исследование показало, что вероятность попадания в психиатрическую больницу был в 2.8 раза выше для пассивных курильщиков, и в 3.7 раза выше для активных курильщиков по сравнению с теми, кто не контактировал с табачным дымом. Намного лучше посадить дома дерево, и кислород будет чище и денег станет больше, ведь уход за денежным деревом довольно прост.

В интервью с журналистом, доктор Хамер, руководитель исследования, сообщил, что в этом тесте показана корреляция с пассивным курением, а не тем, что является причиной этого. Он также сказал, что эффект вреда пассивного курения наблюдается даже тогда, когда поправки учитывают социальный статус, употребление алкоголя и другие причины, которые могут повлиять на психическое здоровье.

Более того, исследования на животных показали, что сигаретный дым, в том числе и пассивное курение, ухудшает настроение и может привести к депрессии.

При пассивном курении некурящий человек страдает больше.

Приложение 8

20 коротких советов от Фреда Келли, которые помогут Вам бросить курить.

1. Поверьте в себя. Поверьте, что вы можете бросить. Вспомните самые сложные вещи, которые вы делали и осознайте, что у вас есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от Вас.

2. После того как Вы прочтете этот список, сядьте и напишите свой, переработанный в соответствии с Вашими чертами характера и особенностями. Создайте свой собственный план, как бросить курить.

3. Изложите на бумаге причины, по которым Вы хотите бросить курить (преимущества жизни без курения): жить дольше, чувствовать себя лучше,

для своей семьи, сберечь деньги, пахнуть лучше, легче найти пару, и т.д. Вы знаете, что плохого в курении и что Вы приобретете бросив. Запишите все на бумаге и читайте ежедневно

4. Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить. Попросите их о полной поддержке и терпимости. Поставьте их в известность заранее, что Вы, возможно, будете раздражительным даже раздражающим во время расставания с этой вредной привычкой.

5. Назначьте дату окончания курения. Решите, в какой день Вы расстанетесь с сигаретами навсегда. Запишите эту дату. Спланируйте ее. Подготовьте свой мозг к «первому дню Вашей новой жизни». Вы даже можете провести небольшую церемонию по поводу Вашей последней сигареты или утра дня отказа от курения.

6. Поговорите с Вашим врачом по поводу отказа курить. Поддержка и направленность, полученные от врача- проверенный способ улучшить Ваши шансы на успех.

7. Начните делать зарядку. Спорт просто несовместим с курением. Упражнения снимают стресс и помогают Вашему телу восстановиться от вреда нанесенного сигаретами. Если необходимо, начинайте постепенно, с короткой прогулки раз или два в день. Доведите это до 30-40 минутных упражнений 3 или 4 раза в неделю. Посоветуйтесь с врачом, прежде чем начнете любые упражнения.

8. Делайте глубокие дыхательные упражнения каждый день по 3-5 минут. Очень медленно вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд, очень медленно выдохните через рот. Попробуйте делать дыхательные упражнения с закрытыми глазами и переходите к п.9

9. Отчетливо представьте себе, как Вы перестанете быть курильщиком. Во время дыхательных упражнений п.8 Вы можете закрыть глаза и вообразить себя некурящим. Вы должны увидеть себя наслаждающимся упражнениями п.7. Представьте себя отказывающимся от предложенной сигареты. Увидьте, как Вы выбрасываете все свои сигареты прочь и получающим за это золотую медаль. Развивайте свои собственные креативные представления. «Визуализация» работает.

10. Уменьшайте количество сигарет постепенно (если Вы уменьшаете количество сигарет, обязательно назначьте день **ОКОНЧАТЕЛЬНОГО** отказа от курения). Способы постепенного отказа от курения включают в себя: планирование количества выкуриваемых сигарет на каждый день до окончания курения, уменьшения количества выкуриваемых сигарет каждый день, покупку сигарет в количестве не больше одной пачки, замену марки, чтобы не так нравился процесс курения. Отдайте свои сигареты кому-нибудь другому, чтобы Вам приходилось каждый раз их просить, когда Вы захотите курить.

11. Попробуйте «завязать» — бросить курить раз и навсегда. Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с сигаретами- бросить резко и полностью, без попыток уменьшить количество

выкуриваемых сигарет. Тем не менее, найдите метод, который будет наиболее подходящим для Вас: бросать постепенно или сразу. Если один из методов не сработает — попробуйте другой.

12. Найдите себе партнера — другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь к другу, когда почувствуете, что не выдерживаете.

13. Тщательно чистите зубы. Обращайте внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представьте себе и получите удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц, три или год.

14. После того, как Вы бросили курить, запланируйте отметить круглые даты на Вашем пути от курящего к некурящему. Через 2 недели — сходите в кино. Через месяц — сходите в хороший ресторан или в кафе (обязательно сядьте в секции для некурящих!). Через 3 месяца — проведите выходные в Вашем любимом месте. Через 6 месяцев — купите себе что-нибудь серьезное. Через 1 год устройте себе вечеринку. Пригласите свою семью и друзей на «день рождения» человека, который приобрел шанс прожить долгую и здоровую жизнь.

15. Пейте много воды. Вода хороша в любом случае и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет «вымыть» никотин и другую химию из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам, отвечая на «запросы рта».

16. Осознайте, в какое время у Вас появляется желание курить, например: во время стресса, после еды, во время прибытия на работу и т.д. Постарайтесь избегать этих ситуаций, а если это невозможно — найдите другие модели поведения в эти моменты.

17. Найдите что-нибудь, что можно держать в руке и во рту, что бы заменить этим сигареты. Попробуйте использовать соломинки для питья, можете так же попробовать заменители сигарет называемые "E-ZQuit".

18. Напишите воодушевляющую песню или стих на тему «Бросаю курить», о сигаретах, и что для Вас значит расстаться с табаком. Читайте ее каждый день.

19. Носите с собой фотографию своей семьи или того, кто Вам дорог. Напишите на листе бумаги: "Я бросаю для себя и для тебя (вас)" и прикрепите его к фотографии. Когда у Вас появится желание курить, посмотрите на фотографию и прочтите надпись.

20. Каждый раз, когда у Вас появляется желание курить, вместо того, что бы закурить запишите свои чувства или все, что у вас на уме. Носите этот лист всегда с собой.

Желаем удачи в вашем стремлении бросить курить. Это того стоит!

Красота спасет мир.

Быть красивой – это искусство, которому несложно научиться. Можно быть привлекательной независимо от возраста, статуса и внешних данных. Но, несмотря на природные данные, женщина должна следить за собой и выглядеть на все сто, поскольку женская красота это, прежде всего свидетельство уважения к окружающим людям.

Однако всё больше женщин сознательно губят свою красоту начиная курить, ведь содержащиеся в табаке вещества воздействуют не только на внутренние органы, но и на кожу, сужая поверхностные сосуды, в результате чего кожа получает меньше кислорода и питательных веществ, кожа желтеет и стареет, а темные круги под глазами расскажут как долго вы курите. Достаточно нескольких лет ежедневного выкуривания 5-7 сигарет и кожа женщины становится тусклой и безжизненной, а появление морщин не свойственных возрасту, особенно в уголках глаз, явно не порадуют привлекательную курильщицу. Но не стоит забывать, что от курения страдают и ногти и волосы, а зубы так и вовсе можно считать индикатором стажа курильщика. Нездоровая желтизна зубов, проблемы с деснами, неприятный запах изо рта – вот постоянные спутники курильщицы.

Более того, курящим женщинам больше времени требуется, для того, чтобы забеременеть, у них реже наступает беременность и чаще бывают выкидыши. Одновременное воздействие на материнский организм никотина и других составных табачного дыма приводит к хроническому кислородному голоданию плода, и он начинает буквально задыхаться. Новорожденные курящих матерей недополучают питательных веществ, кислорода и поэтому, как правило, весят значительно меньше, что в свою очередь увеличивает риск перинатальной заболеваемости и смертности.

Невнимательность, импульсивность и бесполезная сверхактивность, характерны для детей, чьи матери курили. Чаще всего у таких детей развивается и так называемый синдром” непоседы Фила”- эти дети, как правило, агрессивны и склонны к обману. Кроме того дети имеют в среднем более низкий коэффициент умственного развития. Кроме того, давно отмечено, что дети, рожденные от курящих родителей, имеют врожденную предрасположенность к развитию пагубной привычки в дальнейшем. **Так что если однажды ваш ребенок закурит, не стоит ругать его за это, ведь в этом ВИНОВАТЫ ВЫ, и если вас не волнует собственное здоровье, то позаботьтесь хотя бы о здоровье ваших детей.**

Список литературы.

- Барабаш, П. И. Брось курить сейчас: тренинг по избавлению от табачной зависимости Крылов, 2007.

- Берштейн, В. М. За дымовой завесой: (14 диалогов о курении и не только о нем) Петрозаводск, 2008.
- Казьмин, В. Д. Хочу бросить курить! Это проще, чем вы думаете! Ростов-на-Дону, Феникс, 2005.
- Кельин, Л. Л. Как самостоятельно избавиться от курения Нева; М.: ОЛМА-Пресс, 2002.
- Курение: советы, рекомендации и рецепты / под ред. Ю. В. Татур. - М.: ВБВ, 2002.
- Мартынов, А. А. Жизнь на кончике сигареты 2-е изд., доп. – Петрозаводск, 1988.
- Маюров, А. Н. Уроки культуры и здоровья. Табачный туман обмана: учеб. пособие для ученика и учителя М.: Педагогическое общество России, 2004.
- Никотиновая зависимость : (психоактивные зависимости) сост. Н. Н. Бойко. М., 2009.
- Свищева, Т. Я. Полюбил табак - впереди рак: как бросить курить М. 2004.
- Сизанов, А. Н. Модульный курс профилактики курения: школа без табака. 5-11 классы, ПТУ М. ВАКО, 2004.
- Табакокурение — Википедия ru.wikipedia.org/wiki/Табакокурение
- Пассивное курение: вреднее, чем кажется strana-sovetov.com/.../4121-passivnoe-kurenie-vrednee-chem-kajetsj...
- НЕ курим.com - легкий способ бросить курить www.nekurim.com/
- Пассивное курение. Вред от пассивного курения www.inflora.ru/diet/diet102.html
- Пассивное курение - Sigarets.ru www.sigarets.ru/ohealth/pass.html
- Пассивное курение / вред и последствия курения пассивное ... www.med-ik.narod.ru/3_smoke_1.html
- Пассивное курение / вред и последствия курения пассивное курение / stopsmok.ru/smok.html
- вред курения. ... табакокурение вред курения ... за одной" или пребывание в накуренном помещении - пассивное курение - сводят эти усилия к нулю. ...
- Вредно ли пассивное курение? - есть ответ - Вопросы и ответы otvety.google.ru ›
- Ученые получили новые данные о "пассивном" курении на Xage.ru xage.ru/comments.php?id=8992
- Вред курения. Последствия курения. Пассивное курение www.nosmoking-spb.ru/vred_ot_kurenija/
- Пассивное курение вредно для окружающих не курите в ... neky.ru/.../243-passivnoe-kurenie-vredno-dlja-okruzhajushhikh-ne.h...

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - «Детский сад № 243»**

**Автор: Федотова Наталья Александровна, воспитатель, первая
квалификационная категория.**

**Тема: Программа воспитательной работы «Взаимодействие с семьей по
формированию здорового образа жизни у дошкольников».**

Введение.

Актуальность опыта. В настоящее время российское общество переживает сложный период. С одной стороны идёт становление новой государственности с признанием приоритета общечеловеческих ценностей, самоценности человека, а с другой, налицо экономическая нестабильность, ярко выраженное разделение населения по имущественному признаку, вооруженные конфликты, обострение экологических проблем. Данная социально-экономическая ситуация, породившая распад духовных и нравственных ценностей, привела к крушению прежнего мировоззрения, дезориентации человека в окружающем мире и к внутренним конфликтам личности, что получило яркое выражение не только среди взрослых, но и затронуло подрастающее поколение. Факты проявления агрессии и жестокости в детской и подростковой среде отмечаются все чаще. Это говорит о социальной катастрофе, связанной, прежде всего с национальной безопасностью и состоянием здоровья будущего поколения. В условиях ухудшения состояния здоровья взрослого и детского населения России и возникновения угрозы для выживания нации, распространения социально-опасных заболеваний – наркомании и ВИЧ-инфекции, половой распущенности и, в целом, падения нравственности и общей культуры, формирование физически и духовно здоровой личности приобретает особую актуальность. Поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. Ведь что такое здоровье? Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения:

«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, которые он ведет. Нормой каждого должен стать здоровый образ жизни и санитарная культура.

Здоровый образ жизни – это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровье подрастающего поколения страны и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время – важнейшая социальная задача. Именно в раннем детстве формируется здоровье взрослого населения. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очевидна и значимость формирования у детей определенной базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Проблема здоровья детей дошкольного возраста всегда находилась в центре внимания педагогов, интерес к ней не ослабевает и сегодня. Ведь с каждым годом рождаются все больше детей, относящихся к группе «риска». Так, в моей группе из 100% детей к первой группе относится 29%, ко второй 67%, а к третьей – 4%. Проанализировав, я сделала вывод, что в группе большинство детей относится к группе «риска». А так как фундамент

активного долголетия закладывается в период дошкольного возраста, то именно поэтому детский сад должен стать «Школой здорового стиля жизни» детей, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность.

Известно, что началом всех начал в воспитании детей является семья. В процессе работы с воспитанниками и их семьями сделала вывод, что привычки и здоровый образ жизни у детей формируется в ходе системной совместной работы с родителями по воспитанию ребенка. Поэтому я углубленно работаю над темой *«Взаимодействие с семьей по формированию здорового образа жизни у дошкольников»*.

Цель опыта – приобщение семей воспитанников к формированию у детей навыков здорового образа жизни. Для реализации цели работа ведется как с детьми, так и с их семьями, воспитывая одновременно у всех субъектов педагогического процесса культуру здоровья, обобщая и распространяя лучшие семейные традиции, активные формы отдыха.

Задачи:

- изучить уровень сформированности культурно-гигиенических навыков детей;
- разработать перспективный план;
- воспитывать у детей навыки здорового образа жизни;
- сделать детский сад для семей воспитанников «открытым» по вопросам оздоровления детей, научить применять методы и приемы оздоровления всех членов семьи;
- развивать у родителей ответственность за воспитание детей;
- выявить и распространить лучшие традиции семейного воспитания здорового образа жизни;
- сблизить семьи воспитанников для реализации поставленных задач;

- сделать комфортной и удобной в использовании предметно-развивающую среду в группе.

Гипотеза – формированию у дошкольников навыков здорового образа жизни эффективно способствует работа с родителями. Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы и формы работы**:

- Методы раннего изучения семьи ребенка;
- изучение вопроса в литературных источниках;
- анализ проблемной ситуации в группе;
- диагностирование уровня культурно-гигиенических навыков детей;
- анкетирование родителей, разработка планов;
- наблюдение за детьми в процессе их деятельности;
- беседы с детьми и родителями;
- рекомендации для родителей по формированию у детей культуры здоровья;
- создание развивающей среды в группе с помощью родителей;
- использование практических ситуаций и заданий;
- опытно-экспериментальная деятельность.

Трудности:

- преодоление инертности родителей, в силу их большой занятости;
- отсутствие системы в вопросах посвящения семьи по педагогическому, психологическому и валеологическому направлению;
- поиск новых эффективных форм взаимодействия с родителями;
- выявление и распространение опыта семейного воспитания здорового образа жизни.

Новизна. Разработка проектов инновационных форм взаимодействия с родителями.

База исследования. Опыт формировался в условиях МБДОУ ЦРР «Детский сад №243» Индустриального района города Барнаула.

Основная часть

Теоретическая часть

Проблемы воспитания здорового ребенка издавна занимали педагогическую мысль. Первые системы воспитания начинают складываться уже в рабовладельческих государствах Древнего Востока, Греции и Рима, где зарождаются первые педагогические теории. Древни греки и римляне имели свой взгляд на процесс воспитания здоровых детей и формирование образа жизни, соответствующего государственной политике, являлось беспрекословным принципом воспитания подрастающего поколения.

Целью спартанской государственной системы воспитания было готовить из детей спартиатов воинов, стойких и закаленных. Государство контролировало воспитание детей в семье с момента их рождения. Старейшины осматривали новорожденных и только здоровых передавали обратно отцу, больные и слабые уничтожались. О жизни и здоровье оставленных детей заботились кормилицы – рабыни, закаляли их, прививали свойственные спартиатам навыки поведения. Детей не пеленали, растили неприхотливыми в еде, приучали не бояться темноты, легко переносить голод, жажду, неудобства и трудности. В Афинах воспитанию и обучению детей также придавалось большое значение, однако афиняне, придерживались иной точки зрения. Они стремились к гармоничному сочетанию развития.

Педагогика развивалась как часть единой тогда науки – философии – и занимала видное место в учении античных мыслителей. Идеи Демокрита о воспитании имеют важное значение, роль личности в истории зависит от его природы и воспитания. Огромное значение он придавал среде и примеру взрослых. Основоположник античной медицины, Гиппократ сделал первое обобщение накопленных знаний о сохранении здоровья, написав трактаты «О здоровом образе жизни», «О воздухе, водах и местностях», где изложил

наблюдения и рассуждения о влиянии окружающей среды на здоровье людей. Греческие философы Платон и Аристотель в своих трудах развивали идею Гиппократов.

Особое внимание, по мнению Аристотеля, следует уделять воспитанию в дошкольном возрасте. Он утверждал, что до семи лет дети должны воспитываться в семье. Следуя своему принципу природосообразности, Аристотель считал, что до семи лет надо в первую очередь развивать организм ребенка. По его мнению, главное для маленьких – питание, движение и закаливание. Принцип природосообразности поддерживал и выдающийся ученый и философ Я.А. Коменский. Я.А. Коменский подчеркивал особую важность первых шести лет жизни ребенка для образования его в понимании вещей, в нравах, добродетелях, благочестии, тем самым, указывая на значимость дошкольного возраста в формировании образа жизни человека. Последователем Я.А. Коменского является Жан-Жак Руссо. В трудах ученого прослеживается идея объединения природных и социальных факторов в воспитании, что, по его мнению, должно обеспечить естественное развитие ребенка и способствовать самосовершенствованию. Под естественным воспитанием Жан-Жак Руссо понимал природосообразное воспитание, а внутренней мотивацией этого процесса становится стремление ребенка к самосовершенствованию. Под самосовершенствованием человека он подразумевал не только совершенство духа и чувств, но и физическое развитие. Будучи противником изнеживания детей, педагог призывал к их закаливанию «... против непогоды, климатов, стихий». Он считал, что физическое воспитание способствует преодолению пагубных наклонностей, формированию нравственной чистоты и совершенствованию всего организма.

Современные подходы к определению понятия «здоровье» акцентирует внимание на нескольких его основных видах: соматическое (телесное) – текущее состояние органов человека; физическое – уровень развития

функциональных возможностей органов и систем организма; психическое – состояние психической сферы человека; нравственное – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Вместе с тем, категория «здоровье» поднимает роль физической культуры на новый уровень: она становится основой формирования здорового образа жизни человека.

В Национальной доктрине образования (утвержденной Постановлением Правительства РФ от 04.10.2000 г. №751) воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к характеру и качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Сегодня изменилось отношение государства к семье, стала другой и сама семья. Впервые в Законе «Об образовании» РФ сказано, что именно родители являются первыми педагогами своих детей, а ДОО создается им в помощь. Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, развитие их умения готовности творить свое здоровье. Однако, организуя воспитательно-образовательный процесс, жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении, мы часто забываем, что является главным в воспитании и развитии дошкольников и делаем акцент на получение и усвоение знаний, умений, навыков. Но знания, умения, навыки не могут быть восприняты полноценно ребенком с несформированным физическим развитием и плохим здоровьем. При этом ни

в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые 5-6 лет жизни детей.

Современные специалисты (О.Н. Булычева, А.А. Кисель, В.И. Молчанов и др.) считают, что наиболее сильно страдает от отсутствия или дефицита физических упражнений, детский организм, поскольку двигательная активность стимулирует рост и развитие не только здорового, но и больного ребенка.

В медико-биологических исследованиях экспериментально доказано влияние двигательной активности на сохранение здоровья, физического развития физическую подготовленность дошкольников (О.В. Симена, В.Г. Фролов и др.).

В своей работе с детьми двигательной активности я уделяю огромное внимание. Двигательная активность предусматривается мною не только на прогулках, но также и на любых занятиях в форме физкультминуток, пальчиковых игр; также на динамическом часе, утренней гимнастике (особенно летом на улице). Ведь применительно к детям особенно убедительно звучат слова французского врача Ж.Тиссо, сказанные им почти 200 лет назад: «Движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения». И с ним нельзя не согласиться! Поэтому на прогулках провожу разные игры и упражнения, подобранные с учетом не только возрастных, но и индивидуальных особенностей.

Сама принимаю активное участие в играх и упражнениях: это поддерживает положительный эмоциональный настрой детей и их интерес к разным формам двигательной активности.

В группе повысился уровень физического развития детей: если на начало 2008 года с высоким уровнем – 22%, со средним 67%, с низким 11%,

то на конец 20011 г. с высоким уровнем – 78%, со средним – 22%, а с низким – 0%.

Тематическое планирование работы по оздоровлению

«Здоровый малыш».

Чтобы соблюдать систему в работе, мною разработан перспективный план ***«Здоровый малыш»***, ориентированный на возрастные особенности детей со второй младшей группы до подготовительной группы.

С целью более прочного усвоения знаний, умений и навыков валеологического характера работу на оздоровительно-педагогических занятиях осуществляю с привлечением различных анализаторов:

- зрительного (привлечение схем и условных изображений, наглядного материала);
- тактильного (работа с раздаточным материалом);
- слухового (восприятие информации на слух);
- двигательного (выполнение упражнений).

Формы и методы оздоровления

Формирование культуры здорового образа жизни проходит на протяжении всего времени пребывания ребенка в ДОУ, поэтому я разработала циклограмму оздоровительной работы, в которую включены разнообразные формы и методы оздоровления детей:

- ***физические упражнения:*** утренняя гимнастика; динамический час; подвижные игры и упражнения; физкультминутки во время занятий; физкультурные занятия на улице и в зале; прогулки.
- ***гигиенические и водные процедуры:*** умывание с использованием художественного слова; мытье ног; игры с водой; обеспечение чистоты среды (кварцевание).

- **воздушные ванны:** проветривание; сон с доступом свежего воздуха; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; облегченная одежда в помещении и на улице.
- **активный отдых:** праздники и развлечения; игры-забавы; дни здоровья.
- **закаливание:** воздушные ванны (ежедневно); полоскание зева кипяченой водой после приема пищи (в течение года); хождение босиком по траве (летом); обширное умывание; обливание рук по локоток прохладной водой; ходьба по мокрой дорожке (мерзлой дорожке); ходьба по соленой дорожке; ходьба босиком по «дорожкам здоровья» (ежедневно); игры с водой (летом); растирание рук снегом (при полученном согласии родителей).
- **массаж:** точечный; массаж ушных раковин; массаж стоп; пальчиковый массаж; сухое умывание; расхлопывание; массаж горла; массаж живота.
- **оздоровительная гимнастика:** дыхательная; зрительная; звуковая; пальчиковая; психогимнастика.
- **профилактические мероприятия в период сезонного повышения острой заболеваемости:** кварцевание помещений; ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств; витаминотерапия (витаминизация 3 блюда, витамины «Ревит» (октябрь-март)
- **оздоровление фитонцидами** – чесночно-луковые закуски в обед в течение всего года, настои шиповника (октябрь - март).

Результативность

Целенаправленная работа дает определенные результаты.

В работе с детьми постоянно ищу новые подходы по формированию здорового образа жизни. Особое внимание стараюсь уделять созданию и

накоплению в детском коллективе обычаев и традиций здорового образа жизни: проведение «Минуток здоровья» на занятиях, «Дней здоровья», минуток психологической разгрузки в течение дня, закаливающих процедур, употребление в пищу лука и чеснока во время обеда, «Минутки вхождения в день».

Именно с этой минутки мы начинаем каждый новый день с общения в кругу, где мы обсуждаем свое настроение, состояние, приветствуем друг друга, желаем, друг другу хорошего дня, доброго утра, и проговариваем возможные интересные события, которые необходимо обсудить.

Для обеспечения психологического комфорта детей в группе использую приемы и методы, рекомендованные Т.Д. Пашкевич в ее методических пособиях: «Понять...Принять...Поддержать...», «Ребята, давайте жить дружно...», которые помогают мне понять и реализовать личностное, индивидуально выстроенное общение с каждым ребенком в течение всего дня.

В своей работе также использую игровые упражнения, способствующие сплочению коллектива, развитию коммуникативных навыков. Это такие, как: «Объятия», «Аплодисменты», «Доброе животное», «Попроси игрушку», «Ты мне нравишься» и другое.

Для демонстрации успешности каждого ребенка провожу игры, такие как: «Хороший друг», «Ты мне нравишься», «С кем я хочу познакомиться», «Кого хочу пригласить на день рождения», «Я хочу подарить игрушку ...» и другое.

Для этой же цели в группе оборудована предметно-развивающая среда, где оформлен спортивный уголок; уголок «Разбуди ножки» (для коррекции плоскостопия); уголок «Веселые пальчики» (для развития мелкой моторики рук); уголок «В гостях у сказки» (театральный уголок с разнообразными видами театров); центр сюжетно-ролевых игр; книжный уголок, уголок

природы; уголок «Добрые дела», где отражается помощь детей друг другу; уголок «Мое настроение», «Моя семья», уголок уединения, который вызывает ощущение защищенности; уголок дежурств; уголок «Я пришел», который дает ребенку осознать ценность собственного «Я»; уголок именинника, где дети могут порадовать и поздравить своих товарищей.

Я считаю, что успех в работе зависит не только от верно выбранных методов и приемов, принципов взаимодействия, но и от правильно организованной совместной деятельности с родителями. Ведь семья – это особого рода коллектив, играющий в воспитании, в том числе и физическом, основную, долговременную и важнейшую роль.

Методы и формы работы с семьей

Поэтому моя *работа с семьей*, направленная на формирование у детей навыков здорового образа жизни, *включает*:

- методы раннего изучения семьи ребенка;
- перспективное планирование работы с семьей в определенный возрастной период детей;
- создание развивающей среды в группе с помощью родителей;
- усовершенствование и внедрение новых форм работы с родителями с целью заинтересовать их в решении этой задачи;
- рекомендации для родителей по формированию у детей культуры здоровья.

Практикую следующие формы работы с родителями:

- **Проведение родительских собраний.**

Особо популярны те собрания, которые проводятся в нетрадиционной форме, где родители самостоятельно рисуют, пишут и т.д., когда воспитатель демонстрирует различные приемы работы с детьми, объясняет, чему учатся дети, когда они чем-то заняты. У родителей складывается впечатление о развитии своего ребенка, его достижениях и перспективах.

➤ **Семинары-практикумы.**

Проводятся с целью совершенствования сотрудничества педагогов с родителями. Также проводила занятия-тренинги, где дети выступали в роли воспитателей и обучали родителей различным приемам массажа.

➤ **Педагогическое просвещение родителей.**

Цель – повышение уровня педагогической культуры. Информационные стенды, памятки для родителей, консультирование специалистов и различных служб (по запросам родителей).

➤ **Клуб заботливых родителей.**

Клуб – это естественное детско-взрослое сообщество, где встречаются, объединяются и «цветут» интересы всех. Поэтому у себя в группе мы тоже решили открыть такой клуб семейного общения. Основной принцип работы – это создание микроклимата, в основе которого – уважение к личности человека, забота о каждом, доверительные отношения между взрослыми и детьми, родителями и педагогами.

Мамы, папы и дети – активные участники заседаний клуба, которые проходят в увлекательной игровой форме, что позволяет родителям реализовать свой творческий потенциал и научиться вместе с детьми многим полезным вещам. Темы занятий предлагаем через анкетирование. Занятия в клубе проходят один раз в два месяца. Первая встреча в клубе прошла под девизом «Здоровье детей – забота общая».

Занятия в клубе предусматривают теоретическую и практическую части, имеют место нетрадиционные формы проведения занятий: деловая игра, КВН, круглый стол и другие. Общая продолжительность – 1 час.

В рамках клуба проводим психолого-педагогический практикум, куда приглашаем других специалистов (медсестру, педагога-психолога, воспитателя по физической культуре и других специалистов). За круглым столом обсуждаются волнующие проблемы.

➤ **День открытых дверей**, где родители могут воочию увидеть, как проходит день ребенка, чем он занимается.

➤ **Письменное общение.**

Помимо общеизвестных досок объявлений ввела в практику следующие формы:

Записки для родителей – это листочки цветной бумаги, различной формы, где содержатся короткие сообщения о новых достижениях ребенка или простая похвала ребенка.

Страничка в уголке для родителей под названием «События недели». Это своеобразный отчет о работе за неделю, где в краткой форме перечисляются основные дела, которые были реализованы в течение недели, включая перечисления занятий, игры на прогулке, стихи и песни, которые разучивались в группе, дежурство детей и прочее. Обычно дети с трудом отвечают на вопрос о том, что они сегодня делали в садике. А предложенная родителям информация позволит сформулировать наводящие вопросы.

➤ **Организация выставок, конкурсов** (тематика разнообразная) выставки по предложенным темам «Рисуем вместе», «Рисуем вместе с мамой, папой», выставки поделок родителей «Что нам осень подарила», конкурсы стенгазет «Мамины помощники», «Бабушку свою очень крепко я люблю!» и другое. Цель мероприятий – привлечение родителей к жизни детей в детском саду, их интересам.

➤ **Творческая лаборатория.**

Это постановка – драматизация сказок с участием родителей, воспитателей и детей. Дети привыкли видеть в разных ролях только воспитателей, когда дети видят своих родителей в роли сказочных героев, к тому же если это преподносится сюрпризом для детей. А родителям интересен сам процесс подготовки: волнение, переодевание, заучивание текста.

➤ **Досуговые мероприятия.**

Детские праздники, дни рождения, чаепития, спортивные развлечения.

➤ **Клуб выходного дня.**

Общение в выходной день позволяет сблизиться и взрослым, и детям. Это совместные походы в лес, музеи, театр.

➤ **Фотовыставки на тему оздоровления.**

Заключение.

Вовлечение семей в работу по формированию у детей навыков здорового образа жизни дало определенные результаты.

Для детей:

У детей повысился уровень культурно-гигиенических навыков. Дети стали проявлять активность и самостоятельность при самообслуживании, на занятиях, в играх, в разнообразном труде.

Проведение в группе определенных оздоровительных мероприятий привело к тому, что количество болевших детей в год уменьшилось. А посещаемость детей возросла.

Дети с удовольствием занимались физическими упражнениями, и это дало свой результат за период 2004-2008 гг. высокий уровень с 22% повысился до 78%, а низкий уровень и вовсе исчез.

Для родителей:

- Осознали ценность здорового образа жизни как для детей, так и для себя;
- Поняли важность взаимодействия с ДООУ;
- Увеличился процент обращений за психолого-педагогической помощью к сотрудникам детского сада;

- Проводя совместные спортивно-оздоровительные праздники и развлечения, добилась 100% посещаемости родителями данных мероприятий;
- Родители стали инициаторами проводимых мероприятий.

Для педагогов:

- Улучшение отношения к детскому саду в процессе совместной работы педагогов и родителей;
- Использование талантов и увлечений родителей в процессе различных видов детской деятельности.

Работу свою продолжаю и с вновь пришедшими в детский сад детьми и их родителями.

Особое внимание будет уделено:

- Формированию у детей устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, ответственности за состояние своего здоровья;
- Новым формам взаимодействия с родителями;
- Совместному созданию предметно-развивающей среды.

Перспективный план «Здоровый малыш» (для младшей группы).

Цель: Сформировать у детей мотивы самосохранения, вырабатывать разумное отношение к своему организму, воспитать привычку думать и заботиться о своем здоровье. Формировать у родителей воспитанников ответственности в деле сохранения здоровья детей.

Месяц	Тема месяца	Цели	Методические приемы	Литература	Рекомендации родителям.
Сентябрь	Диагностика сформированности культурно-гигиенических навыков.				Анкетирование.
Октябрь	«Верные друзья»	– Учить правилам личной гигиены, побуждать детей к самостоятельному их выполнению, воспитывать чувство взаимопомощи. Закреплять алгоритм мытья рук.	1. Игровая ситуация. В гости приходит кукла. 2. Беседа о личной гигиене в детском саду и дома. 3. Игра-драматизация «Что такое хорошо и что такое плохо».	1. «Что такое хорошо и что такое плохо» В.В.Маяковский. 2. «Девочка чумазя» А.Л.Барто.	1. Беседа о самостоятельном выполнении детьми правил личной гигиены.

Ноябрь	«Вот я какой»	Познакомить со строением тела. Помочь ребёнку осознать свою половую принадлежность. Учить заботиться о чистоте тела.	1.Игровая ситуация. В гости приходят Ваня и Маша. 2.Беседа «Доктор Кролик советует». 3.Дидактическая игра «Что есть у куклы?» 4.Моделирование ситуаций. Какие опасности подстерегают человека при несоблюдении правил личной гигиены.	1.«Расти здоровым» Р.Ротенберг. 2. «Моё тело» А.Пиль.	Познакомить детей с энциклопедией «Моя первая книга о человеке»
Декабрь	Что я могу делать руками и ногами?	Закреплять знания о частях тела; Развивать навыки коллективной работы; Учить детей самомассажу, упражнять в умении быть ловким и быстрым.	1.Беседа «За что любите свои руки?» 2.Пальчиковая гимнастика для ладошек. 3.Самомассаж частей тела. 4. Игра – эстафета.	«Расскажи стихи руками»	Беседа «Какие трудовые поручения дети могут выполнить дома, используя данные части тела»

	«Помоги Мишке стать здоровым»	Создавать привычку к режиму, помочь ребенку осознать, что утренняя зарядка, игры и физические упражнения вызывают хорошее настроение, а с помощью сна восстанавливаются силы.	1.Игровая ситуация. Приходит Ванька-встанька с мишкой. 2. Дидактическая игра «Угадай, что я делаю» или «Не хочу быть плохим». 3. Рассказ воспитателя с демонстрацией наглядного материала. 4. Стихи о зарядке.	1.«Расти здоровым» Р.Ротенберг.	1. Консультации: «Рациональная организация режима дня дома», «Отдыхаем с семьёй».
Февраль	«Палка, палка, огуречик получился человечек»	Формировать представление ребёнка о своём теле, правильной осанке, Научить устанавливать эмоциональный контакт.	1. Паровозик с именем. 2.Проговаривание текста и касание руками тех частей тела, о которых говорят.	1.«Расти здоровым» Р.Ротенберг. 2. «Моё тело» А.Пиль.	1.Консультации: – «Больше внимания осанке!» 2.Продолжать изучение энциклопедии «Моя первая книга о человеке»

Март	Уроки вежливости	<p>1.Обучать детей употреблять слова - приветствия, произносить их с соответствующей интонацией.</p> <p>2.Закрепить умение использовать неречевые средства (Улыбка, жесты, взгляды).</p>	<p>1.Пальчиковая гимнастика «Солнышко».</p> <p>2.Беседа «Минутки вхождения в день».</p> <p>3.Игровая ситуация. Разбуди куклу.</p> <p>4.Психогимнастика «Маски»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Доскажи словечко» (вежливые слова). • Чтение книги «Правила для воспитанных детей». Беседа по рассказам. • Занятия, беседы, игры по книге Есина Л.Д. «Воспитание культуры поведения» 	<p>1. Консультации по темам.</p> <p>2. Рекомендации и: родители должны служить примером вежливости для своих детей.</p>
Апрель	Моё настроение.	<p>Пробуждать в детях желание дарить друг другу радость и здоровье.</p>	<p>1.Игровая ситуация. «Как поделиться радостью, как утешить?»</p> <p>2.Беседа «Как можно испортить настроение друг другу.»</p> <p>3.Игра «Живые подарки» (Добрый взгляд, добрые улыбки, тёплые слова).</p>	<p>1.С. Маршак «Два котёнка».</p> <p>2.Е. Григорьева «Ссора».</p> <p>3.Р. Сеф «Если ты ужасно гордый...»</p>	<p>1. Консультации:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Что укрепляет здоровье?» (улыбка, добро и т.д.) – «Что разрушает здоровье?» (злость и т.д.)

Май	Спорт – это здоровье.	Вызвать интерес к спортивным играм, желание заниматься спортом, делать зарядку, заниматься физкультурой.	1.Беседа «Кто любит физкультуру». 2. Игровая ситуация. «Как помочь Мишке стать сильным?» 3.Игровая зарядка. 4.Спортивное развлечение.	<ul style="list-style-type: none"> • Заучивание пословиц о спорте и физкультуре. • Просмотр мультфильма «Зарядка для хвоста». 	1. Папка – передвижка «Физическое развитие детей в детском саду.» 2. Консультация : – «Здоровье – дело престижное».
-----	------------------------------	--	--	---	---

Перспективный план «Здоровый малыш» (для старшей группы)

Цель: Сформировать у детей мотивы самосохранения, вырабатывать разумное отношение к своему организму, воспитать привычку думать и заботиться о своем здоровье. Формировать у родителей воспитанников ответственность в деле сохранения здоровья детей.

Месяц	Тема месяца	Цели	Методические приемы	Литература	Рекомендации родителям.
Сентябрь	Диагностика сформированности культурно-гигиенических навыков.				Анкетирование.

Октябрь	"Где прячется здоровье?"	<p>1. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.</p> <p>2. Формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности и закаливания.</p> <p>3. Уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.</p>	<p>1. Знакомство с легендой о горе Олимп.</p> <p>2. Опыт «Полезные свойства воздуха».</p> <p>3. Закаливание снегом.</p>	<p>1. «Расти здоровым» Р.Ротенберг;</p> <p>2. «Букварь здоровья» Л.В.Баль.</p>	<p>Провести беседу и обсудить вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -откуда берутся болезни? -какие ситуации могут быть опасными для здоровья? -как помогают нам прививки? -как вести себя во время болезни?
---------	---------------------------------	--	---	--	--

Ноябрь	<p>“Пейте, дети, молоко – будете здоровы”</p> <p>Живые витамины.</p>	<p>1.Заложить основы здорового питания: дать знания о витаминной ценности молока, влиянии его на состояние здоровья.</p> <p>2.Уточнить знания детей о разнообразии продуктов молочного происхождения.</p> <p>3.Воспитывать сознательную установку на здоровый образ жизни, желание заботиться о своем здоровье.</p> <p>Закреплять знания детей о влиянии пищи на здоровье. Дать элементарные представления о витаминах.</p>	<p>1.Беседа «Какого человека вы считаете здоровым?»</p> <p>2.Пьют молочный коктейль.</p> <p>3. Игра «Цепочка молочных слов»,</p> <p>4.Изготовление молочного коктейля.</p> <p>5. Демонстрация опыта с помощью моделей на фланелеграфе, показывающая полезность молока.</p> <p>6. Инсценировка стихотворения «Цветное молоко»</p>	<p>Загадки о пользе молочных продуктов.</p> <p>Чтение сказки Дж.Родари «Приключения Чипполино».</p>	<p>1.Консультация «В чём польза молока?!»</p> <p>2.Оформить в уголке картотеку блюд «Оптимальное меню для растущего организма.»</p>
--------	--	---	--	---	---

Декабрь	<p>Быть здоровыми хотим!</p> <p>Очень нужен людям сон.</p>	<p>Рассказать о том, что здоровье зависит от человека, за ним можно и нужно следить, его надо беречь, сохранять и поддерживать, соблюдая режим дня.</p> <p>Закреплять знания детей о том, что сон необходим человеку. Запомнить правила поведения перед сном.</p>	<p>1 Игровая ситуация «Узнай по действию». Игра «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»</p> <p>2. Рассматривание и обсуждение иллюстраций.</p> <p>-Что надо делать, чтобы быть здоровым(соблюдать чистоту, закаляться, заниматься спортом, высыпаться и т.д)</p> <p>-Что не нужно делать, чтобы быть здоровым (лениться, мало двигаться, есть снег, сосульки).</p> <p>3. Релаксационная пауза. Под музыку дети танцуют, отражая своё настроение.</p> <p>4. Составить рассказ «Мой режим дня».</p>	<p>«Уроки Айболита» К.Т.Зайцев, «Моё тело» А.Пиль</p>	<p>Личный пример.</p> <p>Консультация «В здоровом теле - здоровый дух».</p>
---------	--	---	--	---	---

	<p>Глаза – главные помощники.</p> <p>Чтобы слышали.</p>	<p>Познакомить с особенностями функционирования тела, строением организма.</p> <p>Закреплять знания об охране внешних органов.</p> <p>Закреплять знания о способах тренировки этих органов.</p>	<p>1.Игровая ситуация. «Как чувствуешь себя будучи слепым или глухим».</p> <p>2.Беседа «Какие меры надо применять, чтобы не портилось зрение и слух»</p>	<p>1.Рассматривание детских энциклопедий с последующим обсуждением.</p> <p>2.Чтение стихотворения Ю.Прокопович “Зачем носик малышам?”</p>	<p>1.Рекомендации:</p> <p>-Беседовать с детьми о строении и функционировании человеческого тела.</p> <p>2.Консультации:</p> <p>-«Гимнастика для глаз»;</p> <p>-«Забота об ушах».</p>
Февраль	<p>Главная опора моего тела (Мышцы, скелет)</p> <p>Осанка-зеркало души.</p>	<p>Познакомить с особенностями функционирования тела, строением организма.</p> <p>Продолжать воспитывать у детей потребность знать себя и своё тело.</p>	<p>1.Беседа «Почему мы двигаемся и ходим прямо?»</p> <p>2.Эксперимент с мягкой куклой без стержня.</p> <p>3.Показ иллюстраций с искривлённой осанкой.</p> <p>4.Выявить любимые и не любимые движения позвоночника.</p>	<p>1.«Расти здоровым» Р.Ротенберг.</p> <p>2. «Моё тело» А.Пиль.</p>	<p>1.Консультации:</p> <p>– «Больше внимания осанке!»</p> <p>2.Продолжать изучение энциклопедии «Моя первая книга о человеке»</p>

Март	<p><i>Волшебство вежливых слов.</i></p> <p><i>Вежливость и уважение. Как они проявляются.</i></p>	<p>1.Формировать навыки вежливого и культурного поведения. 2.Закрепить связь между вежливым поведением и эмоциональным состоянием человека.</p>	<p>1.Обыгрывание и разбор предложенных ситуаций.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Доскажи словечко» (вежливые слова). • Чтение книги «Правила для воспитанных детей». Беседа по рассказам. • Занятия, беседы, игры по книге Есина Л.Д. «Воспитание культуры поведения» 	<p>1. Консультации по темам.</p> <p>2. Рекомендации и: родители должны служить примером вежливости для своих детей.</p>
Апрель	<p><i>И хорошее настроение не покинет больше нас.</i></p>	<p>Пробуждать в детях желание дарить друг другу радость и здоровье.</p> <p>Формирование и укрепление психологического здоровья дошкольников.</p>	<p>1. Игровые упражнения на создание положительного настроения у детей.</p> <p>2.Психогимнастики: «Злюка», «Ласка», «Удивление» и т. д.</p> <p>3.Профилактика негативных эмоций (страх, агрессия, зависть, и т. д.)</p>		<p>2. Консультации:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Улыбнитесь! Улыбка продлевает жизнь». – «Посмотрите друг другу в глаза».

Май	Дружите со спортом!	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать у детей привычку к ЗОЖ. - Показать важность и пользу занятий спортом для здоровья. -Формировать потребность в движении, стойкую привычку к спорту, занятиям физической культурой 	<p>1 Беседы: «Как узнать жителя страны Здоровья?» «Сохрани здоровье сам». Один день из жизни спортсмена.</p> <p>2Проведение спортивных игр.</p> <p>3.Проведение спортивных эстафет с детьми по параллелям; с родителями.</p> <p>4.Неделя здоровья.</p>	<p>1.Заучивание пословиц о спорте и физкультуре.</p> <p>2.Чтение соответствующей литературы.</p>	<p>3. Папка – передвижка «Физическое развитие детей в детском саду.»</p> <p>4. Консультация : – «Здоровье – дело престижное».</p>
-----	----------------------------	--	--	--	---

Циклограмма планирования воспитательно-образовательного процесса в старшей группе

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Режимные моменты Тема недели	Социально-нравственное воспитание	Художественно-творческая деятельность РТК	Сенсорное развитие Математика	Развитие речи, мелкая моторика Экология	Физкультурно-оздоровительная деятельность Валеология ОБЖ

Утро	<p>1. Игры на сближение со взрослыми и сверстниками.</p> <p>2. Этические беседы</p> <p>3. Игры по социально-эмоциональному развитию.</p> <p>4. Подвижные игры с правилами.</p> <p>5. Беседы о людях ближайшего окружения</p> <p>6. Беседы о посёлке, городе, Алтайском крае, о Родине.</p>	<p>1. Русские народные игры, игры народов Алтайского края.</p> <p>2. Ситуации ожидания (пластилин, карандаш).</p> <p>3. Индивидуальная работа по ИЗО.</p> <p>4. Рассматривание образцов декоративной игрушки</p>	<p>1. Игры на развитие познавательных процессов.</p> <p>2. Сенсорные игры.</p> <p>3. Дидактические игры на развитие познавательных процессов.</p> <p>4. Игры мелкомоторные.</p> <p>5. Индивидуальная работа по сенсорному развитию.</p>	<p>1. Дидактические игры по экологии, Игры в уголке мелкой моторики.</p> <p>2. Дидактические игры по развитию речи, обогащение словаря;</p> <p>звучовая культура речи, грамматический строй речи.</p> <p>3. Круги общения.</p> <p>4. Разучивание потешек, стихов.</p> <p>5. Мелкомоторные игры.</p> <p>6. Игры, упражнения, развивающие речевую активность</p>	<p>1. Беседы о здоровье (рассказы про Стобеда)</p> <p>2. Малоподвижные игры.</p> <p>3. Артикуляционная гимнастика.</p> <p>4. Дидактические игры по валеологии.</p> <p>5. Стопотерапия.</p> <p>6. Упражнения на сохранение осанки и профилактику плоскостопия.</p> <p>7. Массаж</p>

Утренняя гимнастика	Закаливающие мероприятия: босохождение, воздушное закаливание, дыхательная гимнастика, различные виды массажей. стопотерапия; обливание рук до локтей.				
Завтрак	Полоскание рта после еды, массаж живота до еды, формирование навыков культуры поведения за столом				
Перед занятием и между занятиями	Проведение подвижных игр перед занятием				
	Точечный массаж рук	Массаж головы	Пальчиковые игры	Массаж ушей	массаж
					массаж с каштанами
Занятия					
Перед прогулкой	Закаливающее дыхание. Игровой массаж «Поиграем с носиком», точечный массаж.				
Прогулка	Наблюдение за живой природой Подвижная игра на бег, прыжки. Индивидуальная работа по развитию движений.	Наблюдение за прохожими, трудом взрослых. Подвижная игра на бег, равновесие. Индивидуальная работа по метанию.	Наблюдение за транспортом. Подвижные игры русские народные. Индивидуальная работа по развитию равновесия.	Наблюдение за неживой природой (опыты). Подвижная игра на бег, метание. Индивидуальная работа по прыжкам.	Наблюдение за неживой природой (общест. явления). Бросание, катание. Подвижные игры бег, хороводная. Инд. работа по

	Труд на участке.	Труд на участке.	Труд на участке.	Труд на участке.	прыжкам. Труд на участке.
Закаливающие процедуры: босохождение, обливание, загорание, мытьё ног, обширное умывание (в летний период)					
Привитие навыков самообслуживания. Беседы о КГН. Потешки.					
Перед обедом	.Дидактические игры на развитие познавательных процессов. Словесные игры. Пальчиковые игры.	Словесные игры. Пальчиковые игры. Дидактические игры по математике Дидактические игры на развитие познавательных процессов	Заучивание скороговорок, потешек, стихов.	Этические беседы Чтение худ. литературы по теме. Круги общения	Пальчиковые игры. Игры на соц. развитие. Разучивание потешек, поговорок о еде, о воде и т.д.
Обед	Знакомство с правилами этикета и поведения за столом. Профилактика простудных заболеваний .Оздоровление фитонцидами.				
Сон	Сказки «Сонюшки»	Колыбельные	Сонные потешки	Сказки «Сонюшки»	Релаксация
Динамический час	Упражнения в постели, использование музыки при пробуждении, подвижные игры,				
	Стопотерапия. Закаливающие процедуры: воздушные ванны, босохождение, мытьё ног, обширное умывание, массажи				
После сна	РТК	ОБЖ	Индивидуальная работа по развитию	Индивидуальная работа на развитие	Уроки «Здоровья». Советы доктора

			речи.	мелкой моторики (вырезание, штриховка, раскраски).	Неboleйки.
Прогулка	Наблюдение за живой природой. Подвижная игра (равновесие, бег).	Наблюдение за неживой природой (опыты). Подвижная игра (ходьба, лазанье).	Наблюдение за транспортом. Подвижные игры русские народные.	Наблюдение за трудом взрослых. Подвижные игры (катание, бросание).	Наблюдение за неживой природой. Подвижные игры (бег, метание).
Индивидуальная работа по развитию речи, по математике, трудовые поручения.					
Вечер	Индивидуальная работа по ФЭМП. Игры на развитие познавательных процессов, развивающие. Индивидуальная работа по закреплению навыков владения кисточкой, карандашом. Рассматривание	Индивидуальная работа по рисованию. Сюжетно-ролевые игры. Самостоятельные игры с крупным строительным материалом. Рассматривание картин. Заучивание потешек,	. Дидактические игры на развитие мелкой моторики Игры -инсценировки. Чтение худ. литературы. Д/и по ознакомлению с окружающим (фрукты, овощи, одежда, посуда, транспорт и т.д.). Опытно-экспериментальная	Беседа с детьми по ознакомлению с явлениями общественной жизни (семья, д/сад, труд взрослых). Дидактические игры по социально-эмоциональному развитию. Сюжетно-ролевые игры. Игровые ситуации.	Хозяйственно-бытовой труд. Наблюдение. Подвижные игры на развитие основных видов движений. Игры – забавы. Музыкально-ритмические движения. Сюжетно-ролевые

	картин о природе. Конструктивные игры.	песенок. Пальчиковые игры Конструктивные игры	деятельность Вечер загадок Театрализованная деятельность.	общение.	игры. Предварительная работа по ИЗО Дидактические игры и задания соревновательного характера.
--	---	---	--	----------	---

План работы клуба «Заботливые родители»

Месяц	Тема	Программное содержание
Октябрь	КВН «Быть здоровыми хотим»	Уточнить представление родителей о физическом развитии ребёнка 6-го года жизни, освоение основ гигиенической и двигательной культуры, элементарных правил организации безопасной жизнедеятельности; Обеспечить плодотворное взаимодействие родителей и детей.
Декабрь	Семинар-практикум «Закаляйся на здоровье»	Познакомить родителей с основными средствами и приёмами закаливания, различными видами массажа. Привлечь родителей к сотрудничеству с воспитателями по оздоровлению детей. Побудить родителей поделиться семейным опытом закаливания и других оздоравливающих работ.
Февраль	Игра «Знатоки своего тела» (по внешним и внутренним органам).	Познакомить с комплексом оздоровительных упражнений, с игровыми массажами, с точечными массажами. Помочь родителям и детям ощутить радость от совместной деятельности. Привлечь родителей к подготовке игры.
Май	Спортивное развлечение «Я, ты, он, она – мы спортивная семья.»	Вызвать радость и хорошее настроение у детей и родителей, а также вызвать желание принимать активное участие в празднике.

Клуб выходного дня «День рождения Бабы Яги»

Цели:

- обеспечить тесное сотрудничество и единство требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей;
- укрепить физическое здоровье всех участников воспитательно-образовательного процесса;
- создать благоприятные условия для реализации двигательной активности;
- вызвать радость и хорошее настроение у детей и родителей от совместного отдыха, а также вызвать желание активно участвовать в соревнованиях.

Место проведения: лесная опушка.

Предварительная работа:

- создать инициативную группу для организации мероприятия;
- актив группы очищает полянку для проведения развлечения.
- подготовить стрелки для маршрута.
- подготовить письмо от Бабы Яги.
- организация горячих бутербродов и чая.

Атрибуты: стрелки для указания маршрута, письмо от Бабы Яги, костюм Бабы Яги, фишки, обручи, скакалки, теннисные ракетки, шарики из бассейна, спортивные палки, верёвки, мешочки, маски для сказки «Репка», шапочки врачей, бутылки с водой для мытья рук.

Организационный момент:

Дети, родители и воспитатели встречаются в детском саду. На дверях послание от Бабы-Яги:

«Здравствуйте, дети, а также их родители! Приглашаю вас к себе на день рожденья. Мне исполняется 150 лет. Живу я, знаете где – в лесу. Дойдёте до леса, а там вам дорогу укажут красные стрелки.

Жду. Баба Яга».

Ход развлечения:

Идя по лесу, дети и родители ориентируются по красным стрелкам. У последней стрелки останавливаются в недоумении, что никого нет. Громко разговаривают. Выходит недовольная Баба Яга.

Баба Яга: Что это вы тут расшумелись? (Мы к тебе на день рожденья пришли.)

Баба Яга: А я уже передумала его справлять. Захотелось мне тут полежать, да поболеть, да на всех почихать. Глядишь, может и вы заболете. (Чихает на всех. Все разбегаются от неё.)

Дети: Мы не хотим болеть. Да и вообще, разве хорошо болеть?

Баба Яга: Конечно. Лежишь на печи, ешь калачи и ничего не делаешь.

Дети: А разве тебе не хочется в свой день рожденья повеселиться, поиграть, хороводы поводить?

Баба Яга: Ещё как хочется! Только вот мне как-то скучно, руки не поднимаются, ноги не идут. Совсем слаба стала!

Дети: А ты, бабушка, зарядку с утра делаешь?

Баба Яга: Да, какая ж мне зарядка! Я её и делать то не умею. Можно подумать, что вы её делаете?!

Дети: Конечно, делаем. Посмотри, какие мы все бодрые, в хорошем настроении. А хочешь, чтобы мы тебя научили?

Баба Яга: Конечно, хочу! Я тоже хочу стать такой же здоровой, как и вы.

Игра- зарядка «Ровным кругом»

Все берутся за руки и идут друг за другом, проговаривая слова:

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идём за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе сделаем вот так. Как?

(любой из участников игры показывает упражнение, которое все выполняют. Игра проводится 4-5 раз. В конце Баба Яга показывает упражнение.)

Баба Яга: Вот здорово! Как будто во мне силушка богатырская проснулась. А давайте устроим соревнование! Предлагаю проверить кто же из вас самый сильный, смелый, ловкий. Согласны?!

Дети: Да!

Баба Яга: Сначала разделимся на 2 команды. В мешочке лежат фишки синие и красные. Тянут фишки дети, а родители встают рядом с ребёнком.

Проводятся эстафеты.

«Репка»

Участники надевают маски персонажей сказки «Репка». «Репка» садится на расстоянии 5 метров от команды. По сигналу первым бежит «дед». Обегает «репку» и бежит за «бабкой». Дальше бегут вместе и так далее. Когда к бегущим присоединяется последний участник, то, добегая до «репки», забирают её с собой. Выигрывает та команда, которая вперёд пробежала.

«Баскетбол»

Выбирается родитель, который будет держать «волшебное» кольцо, которое может двигаться, помогая участникам попасть в кольцо. Остальные участники бросают мячи по очереди. Выигрывает та команда, которая больше сделает попаданий.

«Скакалка»

На расстоянии от команды лежит обруч, в котором скакалка. Первым бежит ребёнок, берёт скакалку и отдаёт своему родителю. Тот, в свою очередь, должен допрыгать до обруча и оставить там скакалку. И так далее. Выигрывает та команда, которая пробежала первой.

«Курочка Ряба»

Кладут яйцо (шишку) на ракетку и оббегают обруч, стараясь его не обронить. Выигрывает та команда, которая вперёд пробежала, и у которой было меньше потерь.

«Трёхколёсный велосипед»

Ребёнку и родителю связывают рядом стоящие ноги. Берут в руки «руль» (палку) и «едут» до места назначения и назад. Выигрывает та команда, которая пробежала быстрее.

«Доктор Айболит спешит на помощь»

На расстоянии от команды лежит обруч. Это Африка. Участники по очереди надевают шапочку доктора, берут витамин и быстро доставляют его до Африки. Затем возвращаются и бежит следующий участник. Выигрывает та команда, которая пробежала первой.

Баба Яга: Молодцы! Теперь я вижу, что вы и вправду сильные, ловкие, умелые! А как вы помогали бедным зверятам из Африки! У меня для вас тоже есть сюрприз. Я хочу вам вручить вот по такой большой витаминке. (Всем вручает по аскорбиновой кислоте.)

Дети: Спасибо, Бабушка Яга! А мы тебе на день рождение хотим «испечь» каравай.

Водят хоровод «Каравай»

Как на бабушкины именины испекли мы каравай

Вот такой вышины, (руки вверх поднимают)

Вот такой низины, (салятся на корточки)

Вот такой ширины, (расширяют круг)

Вот такой узины. (сужают круг)

Каравай, каравай, кого хочешь, выбирай!

(Вместе с Бабой Ягой пляшут в хороводе.)

Дети: А мы для тебя ещё и угощения принесли.

Баба Яга: Приглашаю всех к столу с пирогами, да блинами. Только нужно есть всегда чистыми руками (дети моют руки водой, принесённой родителями).

После чаепития все прощаются с Бабой Ягой, уходят, оставляя в лесу порядок.

Конспект

физкультурно-оздоровительного досуга в старшей группе

«В гости к солнышку идем».

Цель - формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях семьи и дошкольного образовательного учреждения.

Данная цель реализуется посредством **следующих задач** :

- вырабатывать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства,

- вырабатывать стиль поведения, способствующий изменению образа жизни родителей (отказ от курения и алкоголя, употребление здоровой пищи, обогащенной витаминами, активный отдых с детьми, общение с природой).

- укреплять физическое здоровье всех участников воспитательно-образовательного процесса;

- создавать благоприятные условия для реализации двигательной активности;

- знакомить родителей с нетрадиционными методами закаливания (хождение по солевым дорожкам; стопотерапия; обтирание рук снегом; хождение по снегу босиком, расслабляющий массаж спины «Караван»)

Предварительная работа:

-Проведение с родителями семинара-практикума «Нетрадиционные методы закаливания. За и против»

-Выборы инициативной группы родителей для организации праздника.

-Распределение ролей между родителями: второй ведущий, снеговик, ворона, солнце.

-Организация родителями «здорового» стола.

- Оформление зала родителями.

- Организация выставки детских рисунков на тему: «Быть здоровым я хочу!»

Перед праздником: 1. Влажная уборка;

2. Проветривание;

3. Кварцевание.

Атрибуты:

1. Солевые дорожки;

2. Массажные дорожки;

3. Таз со снегом;

4. Тарелки с горохом и фасолью;

5. Витамины;
6. Солнышко;
7. Салфетки;
8. Костюмы вороны, снеговика, солнца.

Оформление зала:

воздушные шары;

детские рисунки на тему «Быть здоровым я хочу!»;

плакаты:

1. «Закаливай себя, изнеженный лишь тлеет,

Здоровый человек и старый не болеет».

2.Здоровье – это та вершина, на которую каждый

должен подняться сам.

3.«Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял».

4.«Проблемы детей до семилетнего возраста – это проблемы их родителей».

4. Подготовить памятки для каждого родителя с советами по ЗОЖ

Копилка мудрых советов.

Полезные советы о питании.

Советы народной медицины.

Рецепты вегетарианских блюд.

Ход праздника:

Ведущий 1: Праздник здоровья мы открываем,

Песенкой звонкой его мы встречаем.

Солнце встало на заре, побежало по траве

Мы в гости к солнышку пойдем и друзей себе найдем.

Хождение по массажным дорожкам, по солевым дорожкам.

Ведущий 2: Мы шагали, мы шагали прямо по дорожке,

Хорошенько поднимали вы свои ножки?

- На пути крутая горка, заберемся мы сюда.

(Хождение по наклонной дорожке)

- А теперь согнем мы спинки и пролезем вон туда.

(Лазанье под дугами).

Ведущий 1: К солнышку не близок путь!

По дорожкам мы прошли, но до солнца не дошли.

На автобусе поедem? (Да).

Ну тогда, занимай свои места.

Сядем все, друзья, по кругу

И поедem друг за другом.

Зарядка «Автобус»

Вот мы в автобусе сидим,

И сидим, и сидим.

(Все сидят на полу, опустившись на колени. Шлёпают поочередно руками в такт музыке по ногам).

И из окошечка глядим,

Всё глядим.

(Смотрят из-под ладони-козырька то в одну, то в другую сторону.)

Глядим назад, глядим вперёд,

Вот так вот, вот так вот.

(Поворачивают голову и корпус то в одну, то в другую сторону.)

Ну, что ж автобус не везёт?

Не везёт!

(Пожимают плечами.)

Колёса закружились,

Вот так вот,

Вот так вот, вот так вот.

Вперёд мы покатались,

Вот так вот.

(Совершают круговые движения руками сбоку от туловища.)

А щётки по стеклу шуршат,

Вжик - вжик – вжик, вжик – вжик – вжик.

Все капельки смести хотят,

Вжик – вжик – вжик.

(Качают согнутыми в локтях руками перед лицом).

И мы не просто так сидим,

Биб – биб - биб, биб – биб – биб.

Мы громко – громко все гудим,

Биб – биб – биб.

("Крутят руль" и «бибикают»).

Пускай автобус наш трясёт,

Вот так вот, вот так вот,

Мы едем, едем всё вперёд,

Вот так вот.

(Подпрыгивают на месте.)

Мы громко – громко все гудим,

Вот так вот.

(На проигрыш дети идут или бегут по залу, "крутят руль" и «бибикают»).

Ведущий 1: Солнце рядом уж друзья! Жарко стало? (Да)

Ну тогда, друзья, вот такая вам игра.

Друг на друга вы подуйте.

Носиком вдыхайте, ртом вы выдыхайте!

Упражнение на дыхание

(Каждый родитель дует на своего ребёнка, и наоборот)

Ведущий 2: Солнышко так припекает, наши спинки согревает.

Нам водичка всем поможет,

А не то облезет кожа.

- А давайте расскажем стихотворение, как мы умываемся.

Дети рассказывают стихотворения, выполняя действия в соответствии с текстом:

«Кран, откройся!»

Кран, откройся!

Нос, умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь уши,

Мойся шейка!

Шейка, мойся хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся.

Грязь, смывайся!

Грязь, смывайся!

«Ой, лады, лады, лады»

Ой, лады, лады, лады,

Не боимся мы воды,

Чисто умываемся,

Друг другу улыбаемся.

Каждый день перед едой

«Водичка, водичка»

Водичка, водичка,

Умой моё личико.

Чтобы щёчки горели,

Чтобы глазки блестели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Руки чисто с мылом мой.

- Покажите ручки друг другу, чистые стали?

- А ладошки звонко хлопают?

Пальчиковая игра «Звонкие ладошки»

(Дети и родители поют и выполняют музыкально-ритмические движения.)

1. Звонкие ладошки хлопают в ладошки!

Припев: Ладушки, ладушки, ладушки-ладошки.

(Хлопают)

2. Кашку варили, помешали ложкой.

(Выполняют пальцами вращательные движения по ладони левой руки.)

3. Курочке Пеструшке покрошили крошки.

(Собирают пальцы руки и трут «крошки»)

4. Птичку пожалели, погрозили кошке.

(«Грозят» пальцем)

5. Поплясали сами, пригласили ножки.

(Приседания)

6. Строили, строили домик для матрёшки.

(Стучат кулачком по кулачку.)

7. Прилегли ладошки отдохнуть немножко.

(Соединяют ладони и кладут под щёку.)

Ведущий 1: Будем с солнышком дружить,
 Веселее станет жить,
 Будем все мы закаляться,
 Будем чаще улыбаться.

Заходит снеговик и заносит 2 таза со снегом.

Ведущий 1: Ребята, посмотрите, снеговик идет к нам.

Здравствуй, снеговик. (Здороваются)

- Давайте позовем его с собой в гости к солнышку. (зовут)

Снеговик: Нет, я с вами не пойду, я ведь с солнцем не дружу.

Ведущий 1: Ребята, давайте спросим у Снеговика почему он не дружит с солнцем. (Спрашивают) Почему?

Снеговик: Я весной совсем худею и слезки катятся ручьем.

Уходить скорей мне нужно,

Встретимся теперь зимой.

Но прежде чем я уйду, я вам снега подарю.

Закаляться, детвора, нужно снегом. Вот как я!

Ведущий 1: Давайте и мы с вами попробуем.

Потрогаем снег рукой. Какой он? (Холодный)

- Ребята, а давайте слепим снежок! (Лепят)

- Красивые снежки получились? (Да)

(Ведущие и Снеговик разносят тазы со снегом. Дети и родители набирают в ладошки снег и лепят снежок, под руководством Снеговика.)

Снеговик: Мы налепим снежков, с ними поиграем.

Из ладошки в ладошку весело бросаем.

А теперь, снежочки наши на подносы сложим.

(Выполняют действия в соответствии с текстом)

Ведущий 1: Ручки после снега какие стали? (Мокрые, холодные)

- Возьмите вафельные салфетки и вытрите ручки так, чтобы они стали не только сухими, но и тёплыми.

(Родители растирают детям руки вафельными салфетками)

Снеговик: А кто из вас по снежочку босиком весело пройдётся?

Снеговик голыми ногами идёт по разносу со снегом. Желаящие родители берут ребёнка за руки и потихоньку проходят по снегу за Снеговиком. А затем вафельными салфетками насухо протирают ноги так же как и руки.

Снеговик прощается и уходит. Залетает ворона

Ворона: Ой и весело же как у вас!

Ребята, а ведь я к вам не просто так прилетела, мне помощь нужна ваша.

Ведущий 2: Какая?

Ворона: Я такая непоседа, на зеленом на лугу.

Я плясала, песни пела, солнцу радовалась.

Вдруг ...закружилась, завертелась и рассыпала крупу.

Только я фасоль не ем, а горошек не найду.

Помогите мне, пожалуйста, перебрать мою еду.

*Родители с детьми делятся на команды по 4 человека и садятся на пол. Им раздаются по две одноразовые тарелочки с перемешанной крупой. **Перебирают фасоль и горох.** Затем Ворона в одну корзину кладёт тарелочки с горохом, а в другую- с фасолью.*

Ворона: Спасибо вам, друзья! Всем пока!

Ворона улетает.

Слышны звуки грома в аудиозаписи..

Ведущий 1:Что это?

Кажется дождь начинаем.

А куда мы спрячемся во время дождя? (под зонт)

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Родителям выдают зонты .Если звучит весёлая музыка - дети бегают, радуясь солнышку. Родители стоят с закрытыми зонтами. Если звучит грустная музыка с «капельками дождя» -каждый ребёнок бежит к своему родителю, который .в это время должен открыть зонт.

Звучит музыка Грига «Утро»

Появляется солнце.

Ведущий 1: А вот мы и на месте.

- Здравствуй, небо ясное!

Здравствуй, солнце красное!

Солнце: Здравствуйте, ребята, а также их мамы и папы.
(Здороваются)

Солнце: Я наблюдало, как вы шли, зарядку делали, водичкой как вы умывались, вороне как вы помогли и даже снегом закалялись! Какие вы молодцы! А я предлагаю вам отдохнуть, понежиться на солнышке и сделать друг другу расслабляющий массаж на спинке. Для этого садимся в круг и спинками поворачиваемся друг к другу.

Массаж «Караван»

Шёл по пустыне караван (складываем пальцы обеих рук в кулаки и имитируем ими шаги вдоль спины).

На одном верблюде ехал падишах Ах (сильно поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение глубоким вздохом «Ах»),

На другом верблюде ехала красавица «Ох» (легко поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение глубоким вздохом «Ох»),

А за ними бежала любимая собачка красавицы Их-Их (имитируем двумя пальцами руки лёгкие и быстрые шаги, сопровождая их звуками «Их-Их»).

Вдруг в пустыне подул ветер: сначала сверху вниз и снизу вверх, а затем слева направо и справа налево (гладим спину кистями рук в указанных направлениях).

Ветер стал таким сильным (движения становятся быстрее и интенсивнее),

Что в глаза всадникам начал попадать песок (выполняем пальцами точечные нажимы на спину).

И караван пошёл быстрее, а потом и вовсе побежал: сначала падишах Ах (кулаками обеих рук имитируем быстрые шаги вдоль спины),

Потом красавица Ох (выполняем то же движение, но легче),

Затем собачка красавицы Их-Их (имитируем двумя пальцами руки лёгкие и быстрые шаги).

Иногда из-за сильного ветра путники сталкивались друг с другом (кулаками обеих рук имитируем столкновение).

Ветер постепенно стих (мягко и плавно поглаживаем спину ладонями слева направо и справа налево).

Но как же все устали... (мягко и плавно поглаживаем спину ладонями сверху вниз).

Остановился караван, и начали путники жалеть друг друга (поглаживаем ладонями плечи, а затем спину сверху вниз).

После отдыха все развеселились, стали шутить (щекочем) и улыбаться (улыбаемся).

Затемнение.

Ведущий 2: Вот и вечер уж настал, солнцу нужно отдыхать.

Раньше всех оно встает,

Пока всю землю обойдет,

Очень сильно устает.

- Да и нам домой пора.

Скажем солнышку: «Пока»

Солнце: Много сил вы потратили по дороге ко мне. А для того, чтобы их восстановить, потребуются витамины.

Витамины, витамины-

А, и В, и С, и Д-

В жизни нам необходимы.

Можно встретить их везде:

В апельсинах и бананах,

В помидорах, огурцах

В грушах, яблоках и киви!

Витаминами, друзья, угостить хочу вас я!

(Солнце угощает всех корзиной с фруктами и овощами .)

А родители с детьми уходят в группу, где родителями организован оздоровительный стол с травяным чаем, мёдом, вареньем .

Конспект спортивного праздника «Здравствуйте, все!»

Цели:

- Помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности;
- Установить эмоционально- тактильный контакт;
- Закреплять знания о культурно- гигиенических правилах;
- Совершенствовать и всемерно укреплять здоровье детей, их физическое развитие.

Гантелькин: Я говорю: «Здравствуйте, все!» желая и вам дети, и вам, родители, здоровья, бодрости и хорошего настроения! Меня зовут Гантелькин, потому что я люблю заниматься с гантелями.

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас,
На спортивную площадку
Приглашаю я всех вас.

(Все маршируют за Гантелькиным. Обходят вокруг площадки, встают по её периметру).

Гантелькин: Объявляю праздник спорта и здоровья открытым. Спорт друзья нам...

Дети: Очень нужен!

Гантелькин: Мы со спортом...

Дети: Крепко дружим!

Гантелькин: Спорт-...

Дети: Помощник!

Гантелькин: Спорт...

Дети: Злоровье!

Гантелькин: Спорт- игра!

Дети: Физкульт-ура!

Гантелькин: Сегодня на празднике мы будем соревноваться и играть. На празднике участвуют 2 команды: команда синих и красных. Чья команда быстрее справляется с заданием, получает флажок своего цвета.

Я знаю, что вы смелые, ловкие, умелые. А с зарядкой вы дружны?

Ребёнок:

Каждый день по утрам

Делаем зарядку.

Очень нравится нам

Делать по порядку.

Чётко, весело шагать,

Раз- два, раз- два.

Приседать и подниматься,

Раз- два, раз- два.

Вправо- влево наклоняться,

Раз- два, раз- два.

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом.)

Гантелькин: Здоровье в порядке?

Дети: Спасибо зарядке!

Гантелькин: Ну что ж, мы - то с вами размялись. А вот родители наши застоялись. Предлагаю вместе с ними выполнить нашу любимую зарядку.

Проводится зарядка.

Гантелькин: Теперь я вижу все размялись. Прошу занять свои места.

(Команды садятся напротив друг друга. Звучит аудиозапись музыки, появляется Мойдодыр.)

Гантелькин: Вот и гости к нам пожаловали!

Мойдодыр:

Здравствуйтесь, детишки,

Девчонки и мальчишки!

К вам спешил я в детский сад,

Всех я вас увидеть рад!

Я- великий умывальник,

Знаменитый Мойдодыр!

Умывальников начальник

И мочалок командир.

Вы зарядкой занимались?

Дети: Да!

Мойдодыр: Утром все вы умывались?

Дети: Да!

Мойдодыр: Кто расскажет мне как вы умываетесь?

Ребёнок:

По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею,

Уши вымою и шею.

Пусть течёт водица-

Я хочу умыться.

Ребёнок:

Посильнее кран открыла

И взяла кусочек мыла,

Пышно пена поднялась-

Смыла с рук и пыль и грязь.

Пусть бежит водица-

Я хочу умыться!

Ребёнок:

Полотенчиком махровым,

Полотенцем чистым, новым

Вытру руки, плечи, шею.

Чувствую себя бодрее!

Ребёнок:

Чищу зубы пастой мятной,

Ароматной и приятной.

Щёткой действую умело,
Зубы будут очень белы!

Ребёнок:

Воду в тазик я налью,
Горстку соли растворю,
Лучше соли не простой,
А особенно- морской!

Ребёнок:

Мама мягкой рукавицей
Оботрёт меня водицей,
Спину, руки, шею, грудь.
Скажет мне: «Здоровым будь!»

Мойдодыр: Кто же ещё, как не мама о нас побеспокоится, пожелает здоровья, сделает всё для нас, чтобы мы были здоровыми и крепкими. И сейчас мы в этом убедимся.

Эстафета «Кто быстрее умоется»

(Мама с ребёнком добегают до тазика с водой, мама умывает своего ребёнка и вытирает его. Использованное полотенце кладёт в таз для грязных полотенец.)

Мойдодыр: Ай да мамы, ай да, молодцы! А загадки умеете отгадывать?

Дети: Да!

Загадки о предметах гигиены

(Каждой команде по очереди Мойдодыр задаёт загадки. Чья команда больше отгадала, получает флажок.)

Гантелькин: А ещё одну отгадаете загадку?

Стукнешь о стенку- а я отскочу.

Бросишь на землю- а я подскочу.

Я из ладоней в ладоши лечу-

Смирно лежать я не хочу. (Мяч)

Эстафета «Передай мяч»

(Команды встают в колонны, и по сигналу Гантелькина дети- передают мяч над головой, а взрослые передают мяч между ног. Последний участник, получив мяч, бежит вдоль колонны и встаёт первым. Эстафета продолжается до тех пор пока 1-й участник (капитан) снова не окажется во главе.)

Гантелькин:

Есть спортивная игра,

Многим нравится она!

Мяч за сеткой- это гол,

Очень любим... (Волейбол.)

Эстафета «Волейбол»

(Команды становятся напротив друг друга. Посередине натягивается сетка. По сигналу команды перекидывают мячи на сторону противника. Выигрывает команда, на поле у которой будет меньше всего мячей.)

Гантелькин: А теперь посмотрим, кто самый быстрый и ловкий.

Эстафета «Бег в тапках»

(Родитель с ребёнком в тапочках пробегают между кеглями до отметки и по прямой возвращаются назад.)

Гантелькин: На пути к победе спортсмены преодолевают много препятствий.

Эстафета «Полоса препятствий»

(По лавочке проползти, в туннеле пролезть, перепрыгнуть из обруча в обруч. И вернуться бегом по прямой.)

Гантелькин: Ребята, вместе вы сила! А как вы думаете, кто у нас самые сильные?
(Папы)

Эстафета «У нас папы- силачи»

(Родители встают парами, держась за руки. Садят ребёнка на руки и переносят на другую сторону.)

Гантелькин: С кем, ребята, вы дружны? Знать об этом мы должны! Кто ваши лучшие друзья?

Дети:

Солнце, воздух и вода-

Наши лучшие друзья.

Мойдодыр: Ребята, а вы знаете, что нужно нам, чтобы быть всегда чистыми и опрятными? Вот мы сейчас и посмотрим. Выберите из предложенных вам предметов необходимые нам для чистоты нашего тела (предметы гигиены).

Эстафета «Что нам нужно?»

(Участники по очереди бегут к столу, где разложены предметы и переносят их к себе. Брать только по одному предмету.)

Мойдодыр:

Как же вас я всех люблю!

Как же вас я всех хвалю!

Теперь я знаю, что вы всегда будете чистыми и красивыми!

Гантелькин: Мы должны быть не только чистыми, но и здоровыми. Что нам в этом поможет? Правильно, витамины.

Витамины, витамины-

А, и В, и С, и Д-

В жизни нам необходимы,

Можно встретить их везде.

Эстафета «Кто больше соберёт витаминов?»

(На противоположной от команд стороне находятся небольшие ёмкости с шариками – это «Витамины». По очереди бегут до места, набирают в охапку шарики и несут в свою корзину.)

Гантелькин: Наш спортивный праздник подходит к концу. Прошу команды выстроиться. Подведём итоги. Сегодня вы показали свою быстроту, ловкость, а где-то даже и знания. Много сил потратили. А для того, чтобы их восстановить потребуются витамины. Мне хотелось бы вас угостить соком. А здесь, поверьте витаминов много.

Гантелькин и Мойдодыр раздают сок.

Мойдодыр: Будьте здоровы!

Гантелькин: А нам пора! В добрый час! Физкульт- ура!

Конспект занятия-тренинга в подготовительной группе

для родителей и детей «Будем здоровы!»

Цели:

- Продолжать знакомить родителей с новыми массажными дорожками, с различными видами массажа рук, ушек, носика. Рассказать о их значении для организма.
- Привлечение родителей к сотрудничеству с воспитателями по оздоровлению детей;
- Воспитывать положительное отношение к оздоровительным процедурам;
- Помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности;
- Установить эмоционально-тактильный контакт;
- Способствовать развитию межличностного общения;
- Закрепить знания о культурно-гигиенических правилах;
- Совершенствовать и всемерно укреплять здоровье детей, их физическое развитие.

Дети и родители входят под музыку по массажным дорожкам и садятся в круг на ковре.

Воспитатель: Мы рады приветствовать вас на нашем занятии «Будем здоровы!» Предлагаю начать с игры «Пожелай здоровья!» А как мы можем одним словом это сделать? (сказать «Здравствуйте»).

(По кругу здороваются)

Воспитатель: Вот у нас и получился круг Здоровья. Ведь здоровье – это наиболее важная ценность в жизни человека. Оно дается нам от природы. Однако здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянно и неизменно. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Вот поэтому мы и собрались здесь для того, чтобы наши родители увидели, что мы с ребятами делаем каждый день для укрепления нашего здоровья.

Воспитатель: Ребята, с чего у нас начинается каждое утро? (с зарядки)

Проводится зарядка с мячом.

1. Мяч вверх и правую ногу назад на носок. То же с левой.
2. Передача мяча за спиной.
3. Мяч вверху, наклоны в стороны.
4. Поворот вправо, бросок мяча о пол, поймать его, то же и влево.
5. Наклоны вперед переложить мяч в левую руку через правую ногу, то же с другой ногой.
6. Сидя. 1 – лечь, мяч за головой. 2 – руки и ноги соприкасаются. 3 – лечь, 4 – сесть.
7. Мяч держим ногами. Прыжки.
8. Повторить первое упражнение.

Воспитатель: Каждую зарядку заканчиваем дыхательными упражнениями. Мы используем дыхательную гимнастику Стрельниковой (Рассказ о гимнастике и ее проведении).

Перед занятием проводим массаж рук, массаж ушек, психогимнастику.

Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну, быстрее лови кураж

И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу (с ногтя).

Поздороваясь со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Потом ручки разогреваю,

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора.

Массаж ушек.

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Этот массаж полезен для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

«Поиграем с ушками»

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок

Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

Ловко с ними мы играем,

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом

Покрутили козелком.

Ушко, кажется, замерзло,

Отогреть его так можно.

Раз-два, раз-два (ладонями растираем ушки)

Вот и кончилась игра

А раз кончилась игра,

Наступила тишина.

Психогимнастика – одна из форм психокоррекционной работы с детьми дошкольного возраста, комплексы таких игр-упражнений направлены на снижение психоэмоционального напряжения, это и психомышечная тренировка, тренировка внимания, памяти. Одновременно такие упражнения направлены на расслабление разных групп мышц.

Сегодня мы выполним вот такое упражнение-игру «Услышь хлопок».

Воспитатель: После занятия мы идем на прогулку. А перед прогулкой, что делаем? (Массаж носика).

Массаж носика «Поиграем с носиком»

Подходи ко мне, дружок

И садись скорей в кружок,

Носик ты быстреей найди и всем нам ты покажи.

1. Надо носик очищать.
На прогулку собирать.
2. Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
3. Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
4. Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.

5. Хорошо гулять в саду
И поет нос: «Ба–бо–бу».
6. Надо носик нам погреть.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

После прогулки мы отдыхаем. Сон. Релаксация.

Воспитатель: Во второй половине дня на динамическом часе проводим гимнастику пробуждения. Босохождение. Стопотерапию.

Гимнастика пробуждения:

- 1) Спокойно сделайте вдох. Полный выдох.
- 2) Пошевелите пальцами рук и ног.
- 3) Сожмите пальцы в кулаки.
- 4) Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
- 5) Разотрите ладони до появления тепла.
- 6) «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
- 7) Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
- 8) С левой ногой то же.
- 9) Потяните две ноги вместе.
- 10) Потянитесь, поза «кошки».
- 11) Сядьте.
- 12) Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
- 13) Мысленно пожелайте всем родным, друзьям здоровья, добра и радости.

Знакомим родителей с массажерами.

Воспитатель: Вот какую оздоровительную работу мы проводим каждый день.

А теперь хотелось бы услышать ваше мнение. (Ответы родителей).

Воспитатель: Может что-то вы возьмете для себя. Мы будем рады, если наше занятие будет полезным.

Ведь здоровым детям нужны здоровые родители!!!

Конспект режимного момента.

Подготовка к обеду.

Воспитатель: Ребята, помните я вам говорила, что сегодня к нам придут гости. Кто это?

Воспитатель: Дедушка Молчок и с ним его старый знакомый. А чтобы услышать шаги нашего гостя, давайте позовем дедушку Молчка.

Чики- чики- чики -чок

Где ты, дедушка Молчок?

Приходи к нам, посидим.

Посидим и помолчим.

Слышишь, добрый старичок?

Тишина! Пришёл Молчок.

Не спугни его, смотри,

Ничего не говори!

Воспитатель: Слышите шаги? Да такие быстрые, наверное, к нам очень спешат. Пойду встречу.

(Заходит доктор Айболит)

Айболит: Здравствуйте, ребята! Вы узнали меня? Я к вам так спешил. Уже во всех группах побывал, а до вас сейчас только дошел. Вы еще не обедали? (Нет).

Айболит: Ну тогда я вовремя. А расскажите-ка мне как вы готовитесь к обеду? (руки моем).

Айболит: А вы знаете, зачем надо мыть руки? (Чтобы не было микробов).

Айболит: Да, микробы боятся мыло. А что они еще боятся? Если микроб к нам попал в животик, чем мы его там убьем? Нужно что есть для этого? (Чеснок).

(Показываю чесночок с глазками, ротиком)

Живой чеснок:

Я веселый чесночок

Можно съесть меня, дружок.

Можно запах мой вдыхать.

Я вам буду помогать,

От простуды вас спасать,

Вам здоровье укреплять.

Айболит: А вы кушаете чеснок? И сегодня будете кушать? Хорошо. А чтобы животик тоже приготовился к обеду, мы сделаем ему массаж. Ложитесь на спинку.

- Поглаживание живота по часовой стрелке.
- Похлопывание ребром ладони.
- Похлопывание кулачком.
- Снова поглаживание.
- Пощипывание.

- Имитируем движение тестомеса.
- Поглаживание.

Айболит: Ну вот теперь мы приготовились к обеду. А есть-то вы все будете? Все-все съедите?

Айболит: А после того, как вы все съедите, я угощу вас витаминкой, чтобы вы уже точно были здоровыми, крепкими, сильными.

(Дети моют руки. Обедают. Айболит угощает витаминками. Полоскание рта.)

Конспект режимного момента.

Динамический час.

Воспитатель:

Кто спит в кроватках сладко?

Давно пора вставать!

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать.

Упражнения в кроватях.

- Потягивание.
- С боку на бок повернулись.

Сидя на кровати:

- Массаж головы (сильным нажатием пальчиков имитируем мытье головы).
- Массаж лица (поглаживаем лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукиваем подушечками пальчиков по коже, словно уплотняем её, чтобы она была упругой).
- Массаж ног.

На ковре: Потянулись. И превратились в зайчиков.

Солнце глянуло в кроватку,

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире,

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре.

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку.

Воспитатель: Зайчики, вас белочка зовет. Что-то у нее произошло. Нам предстоит нелегкий путь.

1. На дверях погремушка. Прыгни и позвони в погремушку.
2. В спортивном зале полоса препятствий. При входе медведь пугает зайчат, те бегут вдоль полосы. Убежали. Вдох – выдох.
3. Стопотерапия (мокрая, сухая, фломастеры, пробки, кружочки.)
4. Бревно.
5. Под мостиком проползли.
6. Через болото по кочкам прыгаем (обручи) (Проходим два раза)
7. А вот и белочка. А у белочки бусинки рассыпались. Давайте мы их соберем, только не ручками. Белочке в домик приносят.

Прощаемся с белочкой. Приходим в группу. Водные процедуры (лицо, шею, руки по локоток).

Конспект режимного момента «Утро в детском саду»

«Кисонька – Мурысонька в гости к нам пришла».

(Проветривание группы перед зарядкой)

Воспитатель: В приемной за кабинками прячется кошка и мурлычет. Дети, кто это там? (Смотрят. Здравуются). А как тебя зовут? (Кисонька - Мурысонька)

Дети: А что это ты тут делаешь? (Умываюсь).

Дети: Чем умываешься? (Язычком).

Кисонька: А вы любите умываться? (Да)

Дети: А еще мы любим делать зарядку.

Кисонька: А вы мне покажете как вы делаете зарядку?

Дети: Прежде нужно снять сандалии.

(Садятся на автобус. Зарядка.)

Кисонька: А где вы умываетесь?

Дети: А у нас умывальная комната. Но туда нужно ходить обутыми.

(Обуваются. Идут умываться с кошкой)

В умывальной комнате.

Воспитатель: Что мы водичке приговариваем?

Дети рассказывают стихотворение «Водичка, водичка»

Показывают кошке, как правильно нужно умываться, вытираться.

Садятся на стульчики.

Разговор с кошкой.

Кисонька: Какие вы молодцы и даже воды холодной не испугались?!

Дети рассказывают стихотворение «Ой лады, лады, лады не боимся мы воды»

Учат кошку делать массаж животика:

- Поглаживание круговое.
- Месим тесто.
- Постукивание.
- Упражнение на дыхание «Надуем животики» (через носик, пальчиком «проткнуть» шар)

Воспитатель: Вот наш животик готов к завтраку.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ МЕРОПРИЯТИЙ В ШКОЛАХ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Гимназия № 69»

Автор: Братышева Светлана Шавкатовна, заместитель директора по воспитательной работе. Высшая квалификационная категория.

Тема: Программа проведения антинаркотической акции «Летний лагерь – территория здоровья».

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия № 69»

П Р И К А З

О проведении краевой антинаркотической акции

«Летний лагерь – территория здоровья»

На основании приказа управления Алтайского края по образованию и делам молодежи от 06.05.2011 № 1279 «О проведении краевой антинаркотической акции «Летний лагерь – территория здоровья»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Провести с 1 июня по 20 августа 2011 года краевую антинаркотическую акцию «Летний лагерь – территория здоровья» в городском оздоровительном лагере «Колокольчик» МОУ «Гимназия № 69».
2. Разработать и утвердить положение об акции.
3. Подготовку и проведение акции поручить директору ГОЛ «Колокольчик» Майоровой Е.Н.
4. Назначить руководителем проекта по реализации программы акции Гичеву А.И.

5. Привлечь к работе по реализации проекта социального педагога Нарожную Т.И., классного руководителя Пантелееву Ю.В., медицинского работника , библиотекаря Кулешову С.В.
6. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора по воспитательной работе Братышеву С.Ш..

Директор гимназии

Т.М. Злобина

Положение

о проведении краевой антинаркотической акции

«Летний лагерь - территория здоровья».

1. Общие положения

Настоящее положение разработано на основе Положения Управления Алтайского края по образованию и делам молодежи совместно с органами местного самоуправления, осуществляющих управление в сфере образования, при поддержке Регионального управления Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков по Алтайскому краю, Алтайского регионального отделения Партии «Единая Россия» о проведении краевой антинаркотической акции «Летний лагерь - территория здоровья» в детских загородных оздоровительных лагерях, лагерях с дневным пребыванием, учреждениях дополнительного образования детей.

Настоящее Положение определяет порядок и условия участия МОУ «Гимназия № 69» в краевой антинаркотической акции (далее-Акция), требования к участникам, организации деятельности, срокам.

2. Цели и задачи:

Акция проводится с целью формирования у детей и подростков в летний период навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Акция направлена на реализацию следующих задач:

- формирование у подростков осознанного неприятия табака, алкогольных и наркотических средств;
- формирование умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение) и других людей;
- формирование представления об особенностях своего характера, навыков управления своим поведением, эмоциональным состоянием;
- развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов);
- пробуждение у детей интереса к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовать потребность в признании, общении, получении новых знаний;

Выбор содержания, форм и методов профилактической работы определяется следующими принципами:

- **принцип возрастного соответствия** - содержание, формы и методы должны соответствовать возрастным возможностям и особенностям развития детей;
- **принцип опережающего воздействия** - ранняя профилактика должна носить опережающий характер. Формирование устойчивости к негативному воздействию одурманивающих веществ должно осуществляться заблаговременно, предваряя реальное приобщение ребенка к ним;
- **принцип комплексности** - у детей необходимо сформировать представление об опасности любых форм употребления одурманивающих веществ. Дети должны быть твердо убеждены в том, что нет безвредных форм наркотизации. Любые одурманивающие вещества - алкоголь, никотин, наркотики - чрезвычайно опасны для здоровья;
- **принцип альтернативности** - ранняя профилактика должна носить альтернативный характер. Ее основная задача - не столько предотвратить реальное приобщение к одурманивающим веществам, сколько сформировать у ребенка полезные поведенческие навыки и установки, обеспечивающие ему эффективную социальную адаптацию. Конечно, важно сформировать у ребенка представление о недопустимости употребления наркотических и токсикоманических веществ, но не менее важно показать, как без помощи химических стимуляторов можно сделать свою жизнь интересной и счастливой;
- **принцип «запретной информации»**. Это означает, что нужно полностью исключить сведения, способные провоцировать интерес детей к одурманивающим веществам, например, рассказ о «привлекательных» свойствах одурманивающих веществ или о способах их применения. Не

следует обсуждать с детьми те аспекты наркотизации, которые неактуальны для их возраста.

3. Сроки и порядок проведения Акции

Акция проводится с 1 июня по 24 июня 2011 г. в ГОЛ «Колокольчик» МОУ «Гимназия № 69» (18 дней).

Мероприятия акции проводятся каждый день и включены в план работы лагеря.

Организаторами акции являются:

- учителя начальной школы, выполняющие функции воспитателей летнего лагеря;
- учащиеся 7А класс,
- учащиеся отряда вожатых гимназии.

Порядок проведения:

1. Открытие Акции. На торжественной линейке 31 мая объявляется о начале антинаркотической акции «Летний лагерь - территория здоровья», оглашается программа.

2. Закрытие акции. На торжественной линейке сообщается об итогах акции, озвучивается статистика: какое количество человек приняли участие в Акции. Проводится анализ проведенных мероприятий, награждаются участники акции. По итогам акции готовится и показывается фильм, презентация. Объявляется, что данная Акция устраивается в рамках **Всемирного дня борьбы с наркоманией (26 июня)**.

3. Акция включает в себя следующие мероприятия:

- Реализация проекта «Равный обучает равного»;
- Работа правовой гостиной «Правовед»;
- Заседание клуба «Ай-болит»;
- Тематическая неделя «Мы – за здоровый образ жизни»
- Акция, посвященная Всемирному Дню борьбы с наркоманией.

4. Формы проведения.

- занятия – тренинги, направленные на формирование антизависимого мировоззрения у подростков, обучающие тренинги по нравственному развитию личности (приложение к положению);
- общественная трибуна (выступление привлечённых специалистов);
- защита проектов «Равный-равному»;
- флеш-мобы;

- спортивные эстафеты, конкурсы, викторины, выставки, КВН;
- тематические диско-шоу;
- видео-клуб «Есть тема».

Во время Акции фотографируются самые важные и интересные моменты. С мероприятий ведутся репортажи. Готовится материал для Сайта гимназии и газеты «69-ИЗМЕРЕНИЕ».

В акции принимают участие родители, студенты-волонтеры общественной организации «Школа жизни», представители учреждений здравоохранения и правопорядка, общественных организаций.

Отчёт

Летнего оздоровительного лагеря «Колокольчик» о проведенной работе в рамках краевой антинаркотической акции «Летний лагерь – территория здоровья!»

ГДЕ МЫ НАХОДИМСЯ

г. Барнаул, пр. Красноармейский-110, МОУ «Гимназия №69», тел.: (3852) 62-81-15; 62-75-38.

КАК МЫ НАЗЫВАЕМСЯ

Летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием «Колокольчик».

КТО У НАС ГЛАВНЫЙ

- координатор акции – заместитель директора по воспитательной работе Братышева Светлана Шавкатовна.
- организатор акции – учитель начальных классов Гичёва Анна Ивановна.
- начальник лагеря – учитель начальных классов Майорова Елена Николаевна.

С КЕМ МЫ РАБОТАЕМ

В акции приняли участие

- 90 детей в возрасте от 7 до 11 лет;
- 30 детей в возрасте от 12 до 17 лет;
- 18 учителей гимназии;

- 6 работников культуры;
- медицинский работник;
- социальный педагог;
- библиотекарь;
- инспектор по пропаганде ГИБДД г.Барнаула;
- представители УВД;
- родители;
- студенты - волонтеры АлтГТУ.

КАК МЫ РАБОТАЕМ

Цель: популяризация у детей установок, ценностной ориентации на здоровый образ жизни и неприятия вредных привычек; развитие навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Задачи:

- активизация профилактической работы и оздоровление детей в летний период;
- формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- подведение детей к осознанному выбору поступков и поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- выработка индивидуального стиля здорового и безопасного поведения;
- формирование у детей осознанного неприятия табака, алкогольных и наркотических средств;
- формирование умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов);

- пробуждение у детей интереса к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовать потребность в признании, общении, получении новых знаний.

Принципы, определяющие содержание, формы и методы профилактической работы:

- ⇒ *принцип возрастного соответствия* - содержание, формы и методы должны соответствовать возрастным возможностям и особенностям развития детей;
- ⇒ *принцип опережающего воздействия* - ранняя профилактика должна носить опережающий характер. Формирование устойчивости к негативному воздействию одурманивающих веществ должно осуществляться заблаговременно, предваряя реальное приобщение ребенка к ним;
- ⇒ *принцип комплексности* - у детей необходимо сформировать представление об опасности любых форм употребления одурманивающих веществ. Дети должны быть твердо убеждены в том, что нет безвредных форм наркотизации. Любые одурманивающие вещества - алкоголь, никотин, наркотики - чрезвычайно опасны для здоровья;
- ⇒ *принцип альтернативности* - ранняя профилактика должна носить альтернативный характер. Ее основная задача - не столько предотвратить реальное приобщение к одурманивающим веществам, сколько сформировать у ребенка полезные поведенческие навыки и установки, обеспечивающие ему эффективную социальную адаптацию. Важно показать, как без помощи химических стимуляторов можно сделать свою жизнь интересной и счастливой;
- ⇒ *принцип «запретной информации»* - нужно полностью исключить сведения, способные провоцировать интерес детей к одурманивающим

веществам, например рассказ о «привлекательных» свойствах одурманивающих веществ или о способах их применения.

КАК ЭТО БЫЛО

Акция проведена с 1 июня по 24 июня 2011 г. в ГОЛ «Колокольчик» МОУ «Гимназия № 69» (18 дней) (см. Календарно-тематическое планирование)

Мероприятия акции проводились каждый день и были включены в план работы лагеря.

Организаторами акции являлись:

- учителя начальной школы, выполняющие функции воспитателей летнего лагеря;
- учащиеся 7А класс,
- учащиеся отряда вожатых гимназии.

Порядок проведения:

1. Открытие Акции. На торжественной линейке 31 мая объявляется о начале антинаркотической акции «Летний лагерь - территория здоровья», оглашается программа.

2. Акция включала в себя реализацию следующих мероприятий:

- агитбригада
- работа правовой гостиной
- работа игровой гостиной
- работа творческой гостиной
- заседание клуба «Солнечный зайчик»
- работа спортивного клуба «Движение»
- работа видеосалона
- работа издательства «Рекламное агентство»
- тематическая неделя «Мы – за здоровый образ жизни»
- акция, посвященная Всемирному Дню борьбы с наркоманией.

Акция проводилась в 2 этапа:

- реализация проекта «Равный обучает равного»,
- тематическая неделя «Мы - за здоровый образ жизни!».

3. Закрытие акции. На торжественной линейке сообщается об итогах акции, озвучивается статистика: какое количество человек приняли участие в Акции. Проводится анализ проведенных мероприятий, награждаются участники акции.

По итогам акции готовится и показывается фильм, презентация. Объявляется, что данная Акция устраивается в рамках **Всемирного дня борьбы с наркоманией (26 июня)**.

ХРОНОМЕТРАЖ СОБЫТИЙ

Проект «Равный обучает равного» **(период с 31.05 по 9.06)**

Правовая гостиная:

- «Твой возраст - твои права». Знакомство с правовыми нормами детей
- правовой турнир «Сказочная наука»
- «Права ребёнка в новом веке»
- занятие «Вредные привычки»
 - «Антимат»
 - «Здоровое питание»
 - «Учимся быть здоровыми»

Игровая гостиная:

- игровая программа «Молодёжь голосует за здоровье»
- игра «Витаминка»
- игровое занятие «Рисуем знаки поведения»

Видеосалон:

- презентация «Права детей»
- «Хорошие манеры в рисунках и примерах»
- «Вредные привычки»
- «Наши продукты - наши помощники»
- Физминутки

Тематическая неделя «Мы - за здоровый образ жизни!» **(период с 10.06.11 по 24.06.11)**

Заседание клуба «Солнечный зайчик» (Информационно-теоретический блок):

- профилактическая беседа
- игра «Слова на буквы имени»
- дискуссия «Миф или не миф» (о вреде курения)
 - игра «Люди и вампиры»
 - тренинг «Спасибо, нет!»

Творческая гостиная «Альтернатива» (Творческий блок):

- конкурс «Мисс лагеря»

- отчётное мероприятие «Страна Светофория» (ПДД)

Работа издательства «Рекламное агентство» (Творческий блок):

- изготовление баннеров «Мы – ЗА здоровый образ жизни!»
- конкурс рисунков «ПРОТИВ вредных привычек»

Работа спортивного клуба «Движение» (Спортивно-оздоровительный блок):

- туристический слёт «В ногу со спортом»
- спортивные игры
- шахматный турнир

I. Открытие тематической недели «Мы – За здоровый образ жизни!» акции «Летний лагерь – территория здоровья» (10.06.11):

Старт антинаркотической акции «Летний лагерь - территория здоровья» объявила агитбригада старшеклассников, которая ярко и эмоционально передала суть акции и призвала детей к активному участию в ней.

Выступление агитбригады: Агитка за здоровый образ жизни.doc

Агитбригаду в составе учеников 7 «А» класса подготовили:

- кл. рук. 7 «А» класса Пантелеева Юлия Владимировна,
- учитель английского языка Веселова Виктория Александровна.

II. Содержание тематической недели разбито на три блока:

1.

Информационно-теоретический блок

Задача – повышение уровня информированности детей о вреде и опасности для здоровья табака, алкогольных и наркотических средств; учить противостоять склонению к употреблению психоактивных веществ; формирование у детей осознанного неприятия вредных привычек.

Формы проведения и краткое содержание мероприятий

- **14.06.11 – Профилактическая беседа + игра «Слова на буквы имени»**

П о я с н е н и е : беседа, сопровождаемая презентацией, проводилась с целью - *выяснить*: знают ли дети, что относят к вредным привычкам; осознают, почему эти привычки называют «вредными»; понимают, как можно вести профилактику и бороться с вредными привычками; *расширить* знания детей о вреде курения и наркомании.

Задачи: - информировать детей о вреде алкоголя и табака на организм человека,

- показать пагубное воздействие курения с точки зрения анатомии и физиологии человека,

- формировать навыки личной гигиены,

- способствовать росту самосознания и самооценки детей, развивать умение анализировать и применять полученные знания в жизни.

П р е з е н т а ц и я « В р е д н ы е п р и в ы ч к и »

□ **15.06.11 – Дискуссия «Миф или не миф?»**, участники которой учились слушать друг друга, говорить по очереди, усваивали основные правила ведения спора, искали аргументы в подтверждение своих доводов.

П о я с н е н и е : цель не привести всех к единому мнению, а дать возможность всем желающим аргументировать свою точку зрения, услышать и понять другого, пройти путь поиска ответа на трудный вопрос. Способом активизации участников дискуссии являются провокационные тезисы, обсуждение которых приводит к отказу от мифов о курении.

И н с т р у к ц и я :

– Как вы считаете, почему люди курят?

– Сейчас мы обсудим несколько мифов о причинах курения и попробуем либо опровергнуть эти мнения, либо согласиться с ними. Итак, первый миф - Большинство взрослых и подростков курят.....

Второй миф - Курение способствует похудению.

Третий миф - Курить модно.

Четвёртый миф - Курение успокаивает нервы.

Пятый миф - Я всегда могу бросить курить.

Шестой миф - Курение не так вредно, как говорят.

После объявления каждого мифа начиналось обсуждение всех «за» и «против», которое заканчивается голосованием и вынесением решения – данное утверждение является мифом или реальностью.

□ **16.06.11 – Игра «Люди и вампиры».** (3-4 минуты)

И н с т р у к ц и я : вызываются 10-12 человек, из которых 4 человека – «вампиры», а остальные – «люди». «Вампиры» должны взяться за руки и встать в цепочку. Люди стоят, не держась за руки. По сигналу ведущего в течение 1-2 минут «вампиры», не разъединяясь, начинают ловить «людей» по одному. Когда кто-либо из «людей» оказывается в кольце «вампиров», он сам становится «вампиром» и присоединяется к охотникам на других «людей». Задача игроков – остаться «людьми». Игра заканчивается, когда цепочка «вампиров» увеличилась, а «людей» осталось меньше.

А н а л и з у п р а ж н е н и я :

– Сейчас мы с вами наглядно проиграли ситуацию, как пополняются ряды наркоманов. Когда «вампиры» в цепи, очень непросто не попасться и остаться человеком. Кто-то не смог увернуться от опасных сетей, а кто-то сумел остаться человеком. Так и происходит в жизни, и если вы не хотите пополнить ряды «вампиров», то вам необходимо научиться правильно вести себя, уметь говорить «нет», не поддаваться на давление людей, пытающихся вовлечь вас в «свою» компанию.

□ **16.06.11 - Тренинг «Спасибо, нет!»**

П о я с н е н и е : дети учились разным вариантам противостояния негативному давлению взрослых и сверстников, как не попасть в зависимость от кого-то. В ходе обыгрывания и последующего обсуждения различных ситуаций из жизни школьники учились говорить "нет", преодолевать конформизм, приобрели интерес к поиску умного выхода из затруднительных ситуаций,

обучались алгоритму отказа (отказ-соглашение, отказ-обещание, отказ-альтернатива, отказ-отрицание, отказ-конфликт).

И н с т р у к ц и я :

– Сейчас мы постараемся отработать умение сказать «нет» пошагово, для того чтобы вы могли им пользоваться в своей жизни в тех ситуациях, когда бывает сложно отказать, особенно, если собеседник настойчив. Если мы говорим «Нет», то чувствуем себя виноватыми.

Как отказать, когда тебя о чем-то просят?

Шаги (записаны кратко на доске):

1. Выслушать другого (его просьбу, предложение) спокойно, доброжелательно.

2. Попросить разъяснения, если что-то неясно (спросит: «Что вы имеете в виду?») или перефразировать: «То есть вы хотите, чтобы я...».

3. Остаться спокойным и сказать «нет».

4. Объяснить, почему вы говорите «нет».

5. Если собеседник настаивает, повторять «нет» без объяснений. (Если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызывая чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы (предложения) и причине вашего отказа).

– Для того чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание. То есть, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом знать свои цели, например: «Я вижу, вы очень расстроены, но я сейчас действительно не могу вам помочь».

– При помощи следующего упражнения мы с вами потренируемся отказывать. Кстати сказать, в японском языке слово «нет» вообще не существует. Если японец не хочет выполнять чью-либо просьбу, он будет говорить о чем угодно, но не даст прямого отказа.

У п р а ж н е н и е « П р о с ь б а - о т к а з »

Вся группа делится на пары. Работа идет одновременно во всех парах.

– Сейчас один человек из пары (решите кто им будет) должен просить о чем-либо, а другой - отказывать, но при этом тот, кто отказывает, не должен говорить «нет» и грубить, и так продолжается столько, сколько он может продержаться. Нужно отвечать как угодно, но прямого отказа не давать. Тот, кто просит, тоже должен стараться быть изобретательным в своих аргументах, объясняя, почему нужно обязательно выполнить его просьбу. По сигналу через 4 мин вы поменяетесь ролями.

Примеры просьбы: о помощи в разрешении конфликта, пойти вместе погулять, из интереса попробовать покурить травку, за компанию покурить и т.п.

А н а л и з у п р а ж н е н и я :

- В чём было особенно трудно отказать?
- Что вам запомнилось больше всего?
- Что вы чувствовали, когда просили, отказывали, когда вам отказывали?
- Бывает ли в жизни трудно отказать? В каких случаях?
- Отказывать нужно уметь, чтобы потом не упрекать себя, что не смогли проявить твердость и сказать «нет», когда это было необходимо. Давайте теперь обобщим полученные знания.

2.

Творческий блок

Задача – создание условий для творческой реализации детей, пропаганда здорового образа жизни, в яркой и доступной форме демонстрация того, что жизнь без вредных привычек интересна и увлекательна.

Формы проведения и краткое содержание мероприятий

□ **17.06.11. - Изготовление баннеров «Мы - ЗА здоровый образ жизни!» под редакцией «Рекламное агентство».**

П о я с н е н и е : Сначала участники обсуждали психологические приёмы воздействия на потребителя, затем придумывали плакаты или коллажи о ЗОЖ, физкультуре и спорте.

□ **20.06.11 - Конкурс рисунков «ПРОТИВ вредных привычек!»**

Работу проводило всё то же издательство «Рекламное агентство». На основе имеющихся и приобретённых в ходе предыдущих мероприятий знаний о вреде табакокурения, алкоголизма и наркомании участники выбирали сюжет для своего рисунка. Причём рисунок считался тем выигрышнее, чем в худшем свете была представлена та или иная вредная привычка.

□ **21.06.11 - Конкурс «Мисс лагеря»**

прошёл под девизом: «Есть масса дел, где можно себя проявить!». Участницы продемонстрировали свои способности и умения, проявили себя во всей красе. Следует отметить, что почти все конкурсы были связаны со спортом (акробатика, танцы), которые вызвали шквал положительных эмоций и отличное настроение у зрителей.

К р а т к о е с о д е р ж а н и е :

☞ Выступление начальника лагеря, объявление начала конкурсной программы.

☞ 1 конкурс – «Визитка»

☞ 2 конкурс – «Дефиле» (участницам предлагалось пройти по «подиуму» под выбранную ими музыку и продемонстрировать свой наряд и умение держаться на публике).

☞ 3 конкурс «Что я умею»

☞ 4 конкурс «Импровизация» (участницам предлагалось проявить свои творческие способности: спеть песню или рассказать стихотворение, басню. Интрига заключалась в том, что девочки заранее не готовились).

☞ Награждение победительниц в номинациях:

- «Мисс зрительских симпатий»,

- «Мисс «Совершенство»,

- «Мисс «Грация»,

- «Мисс лагеря»

Поздравление главной победительницы

□ **22.06.11 - Отчётное мероприятие по ПДД «Страна светофория»**

(Мероприятие подготовил 4 отряд, ответственный по направлению «ПДД»)

Ведущий:

- Ну-ка, малый, не зевай!
Ты загадки разгадай!
И сейчас же угадаешь,
В какой стране ты побываешь!

1. На самом перекрестке
Висит колдун трехглазый,
Но никогда не смотрит
Тремя глазами сразу.
(Светофор)

***ИГРА «Три огня светофора»**
(Карточки 3-х цветов)

2. Я - лошадь твоя и карета.
Глаза мои - два огня.
Сердце, бензином согретое,
Стучит в груди у меня. (Автомобиль)
3. Держусь я только на ходу,
А, если стану, упаду. (Велосипед)
4. По рельсам бежит - на поворотах дребезжит. (Трамвай)
5. Кто на берегу пары клубя,
Пуская дым трубой,
Несет вперед и сам себя,
Да и меня с тобой? (Поезд)

Ведущий.

***Задания:**

1– Как пешеход должен ходить по улице? *(По тротуару, придерживаясь правой стороны.)*

2– Как должны ходить пешеходы при отсутствии тротуара? *(По левой обочине навстречу движению транспорта.)*

3– Где пешеходы могут переходить улицу? *(На перекрестках, где есть указатели “переход”, по пешеходным дорожкам, нанесенным на мостовую белой или красной краской.)*

4– Как вы должны переходить улицу, если перекресток не регулируется? *(Сначала посмотреть налево, а дойдя до середины, посмотреть направо. Приближающийся транспорт надо пропустить. Улицу надо переходить прямо, а не наискосок.)*

1– Где нужно ожидать трамвай? *(Ждать на тротуаре против остановки или на специально отмеченной площадке.)*

2– Почему нельзя появляться перед близко идущим транспортом? *(Потому что шофер не может резко тормозить, чтобы остановить машину. Тормозной путь – 20 м.)*

3– Каким машинам разрешено ехать на красный свет? *(Пожарной, “Скорой помощи”, милиции, горгаз.)*

4– Где можно кататься на велосипедах? *(По тротуару или по обочине, в парках, садах ездить нельзя. Ездить можно на специально отведенных площадках, по улице, соблюдая правила движения, не удаляясь от обочины на 1 м.)*

6. Его работа – пять колёс,
Другого не дано:
Под ним четыре колеса,
В руках – ещё одно. (Шофёр)

7. Близко – широка,
издалека – узка. (Дорога)

8. Командуя жезлом, он всех направляет,
И всем перекрёстком один управляет.
Он словно волшебник, машин дрессировщик,
А имя ему - ... (Регулировщик)

***Игра “ОТГАДАЙ ЗНАК”**
(Дорожные знаки)

1) Школьница и школьник
Забегали в треугольник.
Все водители на свете
Понимают – это ... (ДЕТИ)

- 2) Появился перед вами
Умный знак. Судите сами:
“Нет” для въезда, выезд – “да”,
Запрещается туда. (ВЪЕЗД ЗАПРЕЩЕН)
- 3) В треугольнике, ребята,
Человек стоит с лопатой,
Что-то роет, строит что-то
Здесь ... (ДОРОЖНЫЕ РАБОТЫ)
- 4) По полоскам черно-белым
Пешеход шагает смело...
Кто из вас, ребята, знает,
Знак о чём предупреждает?
Дай машине тихий ход: (пешеходный переход).
- 5) Предположим, что с друзьями
Ты отправился в спортзал,
Но в дороге вспомнил:
Маме ты об этом не сказал.
Здесь тебе поможет он:
Знак дорожный - ... (телефон).
9. Эй, водитель, осторожно,
Ехать быстро невозможно,
Знают люди все на свете -
В этом месте ходят... (Дети)

Ведущий:

***Игра “Это я, это я – это все мои друзья!”**

– Кто из вас в вагоне тесном

Уступил старушке место?

(Это я, это я – это все мои друзья.)

– Кто из вас идет вперед только там, где поворот?

– Знает кто, что красный свет, это значит хода нет.

– Знает кто, что свет зеленый означает: путь открыт,

А что желтый свет всегда нам о вниманье говорит?

– Кто ОРУДУ помогает, за порядком наблюдает?

(Это я, это я – это все мои друзья.)

(Участники хаотично движутся, каждый выполняет свои движения)

Ведущий:

- Что же это за страна?

Верно, дети!

Светофория-страна

Есть на белом свете.

- Разный там народ живёт,
И шофёр, и пешеход!

- Управляет той страной Светофор Великий,
Чтобы не было какой там неразберихи!

ФИНАЛЬНАЯ ПЕСНЯ.

Ничего на свете лучше нету,
Чем бродить друзьям по белу свету.
Тем, кто знает правила дороги,
Не грозят ни травмы, ни тревоги - 2раза.

Если виды транспорта ты знаешь,
То под них ты реже попадаешь.
Обойдешь троллейбус ты как надо,
И не встретишь никакой преграды - 2раза.

Выучив таблицу умножения,
Не забудь про правила движения.
Если ж знаки нас предупреждают,
Значит – нас они оберегают – 2раза

3.

Спортивно-оздоровительный блок

Задача – укрепление здоровья детей, повышение интереса к физкультуре и спорту, выработка индивидуального стиля здорового и безопасного поведения.

Формы проведения и краткое содержание мероприятий

□ 22.06.11 – туристический слёт

П о я с н е н и е : проводился между всеми отрядами, проходил в виде путешествия команд по станциям.

К р а т к о е с о д е р ж а н и е :

- Линейка по поводу открытия турслёта.
- Приветствие команд (название отряда, туристическая песня).

- Объяснение хода соревнования, выдача карт-путеводителей по станциям.
- Прохождение станций (время не учитывалось):
 - станция «Спортивная» - каждый из участников команды по очереди проходит полосу препятствий;
 - станция «Медицина» - участники объясняют, что они будут делать и какие медикаменты будут использовать в конкретной ситуации оказания помощи пострадавшему;
 - станция «Лечебные травы» - разгадывание загадок, называние растений, которые могут заменить в походе лекарства и другие вещества, (например, мяту можно использовать вместо зубной пасты и щётки), обсуждение лекарственных свойств трав (например, подорожник – кровоостанавливающее действие);
 - станция «Собираемся в поход» - команда должна из всех предложенных предметов выбрать только самые необходимые, которые могут понадобиться в походе.
 - станция «Загадочная» - разгадывание кроссворда;
 - станция «Топознаки» - участники команды должны без ошибок прочитать рассказ, в котором некоторые слова заменены топонимами.
- Подведение итогов, награждение победителей.

□ **23.06.11 – Массовые подвижные игры и конкурсы на стадионе**

Примеры командных конкурсов:

- 1) «Заселили планету» - на воздушном шаре (модель планеты) дети рисуют маркером человечков. Задача – с учётом времени заселить как можно больше здоровых жителей на экологически чистую планету.
- 2) «Придумай планету» - на листе формата А4 дети изображают «Планету чистоты и порядка» в таком виде, в каком они её себе представляют. Оценивается соответствие рисунка заданию и оригинальность.
- 3) «Эстафеты».

□ **23.06.11 – Тематическая дискотека «Танцуй ради жизни!»**

Дискотека проходила с участием ростовых кукол. Они показывали движения, которые повторяли дети, стоящие в кругу.

- **23.06.11 – Шахматный турнир** между знатоками от каждого отряда

III. Закрытие акции (24.06.11).

Закрытие акции совпало с закрытием лагерной смены и проходило на итоговой торжественной линейке. Было объявлено, что данная акция проходила в рамках Всемирного дня борьбы с наркоманией (26 июня). Кроме того, была озвучена статистика (какое количество человек приняли участие в акции). Путём подсчёта колокольчиков, которые отряды получали за участие в мероприятиях и победу в конкурсах, был выявлен и награждён отряд-победитель. А далее благодарность всем участникам и ... дискотека!

Об этих и других мероприятиях в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием «Колокольчик» можно ознакомиться на сайте гимназии http://www.alted.ru/oo1255/index_0_10.html

Календарно-тематическое планирование

воспитательной деятельности летнего лагеря МОУ «Гимназия № 69» на 1 сезон 2011 года

	31 мая	1 июня	2 июня	3 июня
	<p>Открытие лагеря!</p> <p>Правовая гостиная</p> <p>«Твой возраст - твои права». Знакомство с правовыми нормами детей.</p> <p>Видеосалон</p> <p>Презентация «Права детей»</p>	<p>Праздник, посвященный Дню защиты детей</p> <p>Праздничная программа</p> <p>«Я - барнаулец»</p>	<p>Правовая гостиная</p> <p>Правовой турнир «Сказочная наука»</p> <p>Видеосалон</p> <p>«Хорошие манеры в рисунках и примерах»</p>	<p>Правовая гостиная</p> <p>«Права ребенка в новом веке»</p> <p>Игровая программа</p> <p>«Молодежь голосует за здоровье»</p>

6 июня	7 июня	8 июня	9 июня	10 июня
<p>Правовая гостиная</p> <p>«Вредные привычки»</p> <p>Видеосалон</p> <p>«Вредные привычки»</p> <p>Игра</p> <p>«Витаминка»</p>	<p>Правовая гостиная</p> <p>«Антимат»</p> <p>Игровая гостиная</p> <p>«Рисуем знаки поведения»</p>	<p>Правовая гостиная</p> <p>«Здоровое питание»</p> <p>Видеосалон</p> <p>«Наши продукты - наши помощники»</p>	<p>Правовая гостиная</p> <p>«Учимся быть здоровыми»</p> <p>Видеосалон</p> <p>«Физкультминутки»</p> <p>Спортивный праздник</p> <p>«О спорте - ты жизнь!»</p>	<p>Открытие тематической недели «Мы – За здоровый образ жизни»</p> <p>акции</p> <p>«Летний лагерь – территория здоровья»</p> <p>Выступление агитбригады</p>
<p>13 июня</p> <p>выходной</p>	<p>14 июня</p> <p>Заседание клуба «Солнечный зайчик»:</p> <p>- профилактическая беседа;</p> <p>- игра «Слова на буквы имени».</p>	<p>15 июня</p> <p>Заседание клуба «Солнечный зайчик»:</p> <p>- дискуссия «Миф или не миф» (о вреде курения)</p>	<p>16 июня</p> <p>Заседание клуба «Солнечный зайчик»:</p> <p>- игра «Люди и вампиры»</p> <p>- тренинг «Спасибо, нет!»</p>	<p>17 июня</p> <p>Работа издательства «Рекламное агентство»:</p> <p>- изготовление баннеров «Мы – За здоровый образ жизни»</p>
<p>20 июня</p> <p>Работа издательства «Рекламное агентство»:</p> <p>- конкурс рисунков «ПРОТИВ вредных привычек»</p>	<p>21 июня</p> <p>Творческая гостиная «Альтернатива»,</p> <p>лозунг «Есть масса дел, где можно себя проявить»</p> <p>- Конкурс «Мисс лагерь»</p>	<p>22 июня</p> <p>Работа спортивного клуба «Движение»:</p> <p>- туристический слет «В ногу со спортом».</p> <p>Творческая гостиная «Альтернатива»:</p> <p>Отчётное мероприятие по ПДД «Страна Светофория»</p>	<p>23 июня</p> <p>Работа спортивного клуба «Движение»:</p> <p>- спортивные игры;</p> <p>- шахматный турнир</p>	<p>24 июня</p> <p>Закрытие акции</p> <p>Тематическая дискотека «Танцуй ради жизни»</p>

Твой возраст - твои права!

Только родившись, человек приобретает по закону способность иметь **права** и нести **обязанности** - конституционные, семейные, гражданские, трудовые и т.д. Однако их реальное осуществление возможно лишь по мере взросления ребенка. С каждым годом объем твоей **дееспособности*** (способности своими действиями приобретать и осуществлять права, создавать для себя обязанности и исполнять их) увеличивается. И так же, как сосуд наполняется жидкостью до верха, так и дееспособность становится полной к 18 годам и ты становишься **совершеннолетним.**

Возраст: от 0 месяцев до 6 лет

Тебя называют: ребенок

Твоя дееспособность: *вообще недееспособный, это объясняется тем, что ребенок в силу своих малых лет, не может понимать и отвечать за свои поступки.*

Ты родился:

1. Ты приобретаешь право на гражданство.
2. Обладаешь **правоспособностью** по гражданскому праву.
3. Имеешь право на имя, отчество и фамилию.
4. Имеешь право жить и воспитываться в семье, знать своих родителей, получать от них защиту своих прав и законных интересов.
5. На твое имя может быть открыт счет в банке.

Тебе 1, 5 года.

1. Имеешь право посещать ясли.

Тебе 3 года

2. Имеешь право посещать детский сад.

Возраст: от 6 лет до 14 лет

Тебя называют: ребенок или малолетний.

Твоя дееспособность: *у тебя частичная дееспособность, то есть ты можешь совершать не все сделки, а только те, которые необходимы тебе каждый день, то есть мелкие бытовые сделки. Это означает, что ты можешь покупать в магазине любые продукты, канцелярские товары, иные вещи и предметы. Также, ты можешь совершать сделки, направленные на получение*

выгоды, не требующие нотариального удостоверения либо государственной регистрации. В случае, если ты не можешь заключить сделку от твоего имени могут выступить родители, усыновители или опекуны.

Тебе 6 лет.

С 6 лет 6 месяцев ты вправе посещать школу (по заявлению родителей, усыновителей или опекунов и с разрешения учредителя образовательного учреждения ты можешь начать обучение в более раннем возрасте)

Ты вправе самостоятельно заключать:

- мелкие бытовые сделки;

- сделки, направленные на безвозмездное получение выгоды, не требующие нотариального удостоверения или государственной регистрации;

- сделки по распоряжению средствами, предоставленными **законными представителями**

Тебе 10 лет

С этого возраста ты:

1. Даешь согласие на изменение своего имени и фамилии;
2. Даешь согласие на свое усыновление или передачу в приемную семью, либо на восстановление родительских прав своих родителей.
3. Выражаешь свое мнение о том, с кем из родителей, расторгающих брак в суде, ты хотел бы проживать после развода.
4. Вправе выражать свое мнение при решении в семье любого вопроса, затрагивающего твои интересы.
5. Вправе быть заслушанным в ходе любого судебного или административного разбирательства.
6. Можешь вступать в детские общественные объединения.

Возраст: от 14 лет до 18 лет

Тебя называют: ребенок или несовершеннолетний.

Твоя дееспособность: ты набрал уже некоторый жизненный опыт, можешь осознавать и отвечать за свои поступки. Поэтому закон дает тебе право самостоятельно распоряжаться своими заработком, стипендией и иными доходами, совершать мелкие бытовые и некоторые другие сделки. Ты можешь вносить вклады в кредитные учреждения и распоряжаться и осуществлять

авторские права. Также ты можешь осуществлять права автора произведения науки, литературы или искусства, изобретения или иного охраняемого законом результата своей интеллектуальной деятельности. Остальные же сделки ты можешь осуществлять с письменного согласия родителей, усыновителей, опекунов.

Тебе 14 лет

1. С этого возраста ты обязан иметь паспорт гражданина Российской Федерации.
2. С этого возраста ты даешь письменное согласие для выхода из гражданства российской федерации вместе с родителями.
3. Можешь выбирать себе место жительства (с согласия родителей).
4. С письменного согласия родителей (усыновителей или опекунов) вправе совершать любые сделки.
5. Вправе распоряжаться своими заработком, стипендией и иными доходами.
6. Можешь осуществлять права автора произведения науки, литературы или искусства, изобретения или иного охраняемого законом результата своей интеллектуальной деятельности.
7. Имеешь право вносить вклады в кредитные учреждения и распоряжаться ими.
8. Допускается поступление на работу для выполнения в свободное от учебы время легкого труда (с согласия одного из родителей).
9. Имеешь право требовать отмены усыновления.
10. Имеешь право управлять велосипедом при движении по дорогам.
11. Можешь вступать в молодежные общественные объединения.
12. В зависимости от того, в каком субъекте нашей страны ты проживаешь, имеешь право вступить в брак.

Помни, что:

С этого возраста ты самостоятельно несешь имущественную ответственность по совершенным тобой сделкам.

Подлежишь уголовной ответственности за некоторые преступления:

- Убийство
- умышленное причинение тяжкого вреда здоровью
- умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью, похищение человека,
- кража
- грабеж
- разбой

- вымогательство
- неправомерное завладение автомобилем, либо иным транспортным средством без цели хищения
- умышленно уничтожение или повреждение имущества при отягчающих обстоятельствах
- террористический акт
- захват заложника
- заведомо ложное сообщение об акте терроризма
- хулиганство при отягчающих обстоятельствах
- вандализм
- хищение, либо вымогательство оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ и взрывчатых устройств
- хищение, либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ, приведение в негодность транспортных средств или путей сообщения.

Тебе 15 лет.

Имеешь право заключать трудовой договор для выполнения легкого труда.

Тебе 16 лет.

1. Ты можешь быть объявлен полностью дееспособным (эмансипация), если работаешь по трудовому договору, в том числе по контракту, или с согласия родителей, усыновителей или попечителя занимаешься предпринимательской деятельностью.
2. Можешь быть членом кооператива.
3. Имеешь право на управление мотоциклом, мотороллером и другими мототранспортными средствами.
4. Имеешь право на заключение трудового договора.
5. Можешь вступить в брак, но при наличии уважительных причин (беременность, рождение ребенка) и с разрешения органов местного самоуправления.

Помни, что: с этого момента ты подлежишь административной ответственности; несешь уголовную ответственность за любые преступления.

Правовой турнир «Сказочная наука».

Вопросы I тура.

Попробуйте рассудить героев сказок и указать, какие их права были нарушены.

1. Мачеха с утра до ночи заставляет Золушку трудиться. Несчастной девочке запрещено участвовать в играх и забавах её сестёр. Какая статья Конвенции о правах ребенка была нарушена, если бы подобное происходило в наши дни? (Статья №31, признающая право ребёнка на отдых и досуг, право участвовать в играх и развлекательных мероприятиях, соответствующих его возрасту, и свободно участвовать в культурной жизни и заниматься искусством)

2. Имеет ли право такой мальчик, как том Сойер, дружить с таким мальчиком, как Гекельберри Финн? (Во времена Марка Твена такая дружба была вопиющим нарушением общественной морали, но сейчас Конвенцией признаётся право ребенка на свободу ассоциации и свободу мирных собраний)

3. Является ли Маугли, живущий в лесу вместе с дикими зверями, ребенком, имеющим равные с прочими права? (Согласно Конвенции, ребенком является каждое человеческое существо до достижения 18-летнего возраста).

4. Маугли не умеет говорить человеческим языком. Он может лишь издавать нечленораздельные, с точки зрения людей, звуки. Имеют ли право люди, поймавшие его в лесу, запереть его в клетку и обращаться с ним, как с животным? (Маугли, не знающий человеческого языка и человеческих норм поведения, может быть признан неполноценным. Но, согласно Конвенции, каждый, даже неполноценный ребенок должен вести полноценную и достойную жизнь в условиях, которые обеспечивают его достоинство. Клетка и дурное обращение унижают достоинство, следовательно, они недопустимы).

5. Опекун всемирно известного Гарри Поттера перехватывает и читает письма, адресованные мальчику. Какую статью Конвенции он нарушает? (Ст. 16. Она гласит: «Ни один ребенок не может быть объектом произвольного или незаконного вмешательства в его права на личную жизнь, семейную жизнь, неприкосновенность жилища, тайну корреспонденции и т.д.)

6. Баба Яга уносит брата Иванушку от сестрицы Алёнушки за тридевять земель в тридесятое царство. (Статья 11 Конвенции предусматривает принятие мер для борьбы с незаконным перемещением и невозвращением детей из-за границы).

Вопросы II тура.

Попробуйте рассудить ситуацию (используя Конвенцию о правах ребенка)

Ситуация №1

Мама: «Сколько раз тебе говорить. После 11 часов вечера ты должен отправить своих гостей по домам! Ваша ужасная музыка действует всем на нервы!!!»

Сын: «Но, мама!!! Ты же всё равно не спишь. Кроме того, имею я право на свободу ассоциаций и свободу мирных собраний?»

О чём нужно знать маме, чтобы грамотно ответить на вопрос, поставленный её непослушным сыном?

– Статья Конвенции, утверждающая право ребенка на свободу ассоциаций и мирных собраний, имеет и пункт второй, предусматривающий определенные ограничения. В данном случае поведение сына ущемляет права и свободы других лиц, проживающих в этой квартире, и является нарушением порядка.

Ситуация №2

Ученик: «Марья Ивановна! Я к Вам больше на историю ходить не буду. Зачем она мне, если я шофером буду? Да и сами Вы историю не знаете, путаетесь часто, уроки у Вас неинтересные. Пусть нам другого учителя найдут, поумнее...»

Учительница: «Как ты смеешь, Иванов, так со мною разговаривать?»

Ученик: «Смею, Марья Ивановна! У меня есть право свободно формулировать взгляды по всем вопросам, меня касающимся. А Ваше преподавание меня касается, потому что я от него вчера пострадал – меня за вашу двойку знаете как наказали... Не разрешили в кино сходить. Так что слушайте – преподаватель вы плохой, неумелый...»

Закон в этой ситуации на стороне Марьи Ивановны. А чего нельзя допускать, заявляя о своих правах? – Что бы пострадала репутация других людей. (Ст. 13).

Ситуация №3

Ученик Сидоров разбил окно в школе. Это видели его одноклассники и сообщили его классной руководительнице.

Учитель: «Сидоров, ах ты негодяй!!! Это ты разбил окно! Теперь ты у меня не отвертишься!»

Сидоров: «А что Сидоров! Чуть что – так сразу Сидоров! Вы сами-то видели?»

Учитель: «А мне и видеть не надо...Весь класс подтвердит. Пойдём-ка к директору!»

Сидоров: «А вы сначала докажите, а потом и к директору пойдём... Но вы же ещё и виновной окажитесь, потому что нарушили уважение моей личности и презумпцию невиновности - основные гарантии Международного права!!!»

Разъясните ситуацию

В ст. 28 Конвенции сказано, что школьная дисциплина должна поддерживаться с помощью методов, отражающих уважение человеческого достоинства ребенка. Что же касается презумпции невиновности, то о ней говорится лишь в связи с нарушениями уголовного законодательства (ст. 40), что к данному конкретному факту отношения не имеет. Налицо чистая случайность, которую ещё как-то можно связать с нарушением школьной дисциплины, в том случае, если окно было разбито преднамеренно.

Ситуация №4

Мама: «Сынок, я уйду, приберись, помой после себя посуду, сходи в магазин».

Сын: «Мам, у меня контрольная завтра...»

Мама: «Да решишь ты свои задачки! Нельзя же оставлять в доме бардак...»

Сын: «Конвенцией по правам ребенка я защищен от выполнения любой работы, которая служит препятствием в получении образования».

Разъясните ситуацию

Самообслуживание не может быть препятствием в получении образования. В ст.32 речь идет не о домашнем посильном труде, а об экономической эксплуатации, приеме на работу и условиях труда детей. В конце игры подводятся итоги, награждаются победители.

Права ребенка в новом веке

Каждый человек обязательно должен знать и изучать свои права и обязанности. Наша жизнь настолько сложна и многообразна, что изучение основ правоведения необходимо начинать с раннего детства. Ребёнок, получив базовые знания на занятиях, более легко сможет ориентироваться во взрослой самостоятельной жизни и будет подготовлен к изучению правоведения более глубоко и детально. Но второклассникам (на уроке по окружающему миру УМК «Начальная школа XXI века» под ред. Н.Ф.Виноградовой) достаточно трудно разобраться в таких понятиях, как «право», «Декларация», «Конституция», права человека, права ребёнка.

Цели:

- объяснить, что означает понятие «право»;
- ознакомить с Декларацией прав человека;
- дать представление о правах ребёнка;
- формировать представление о правах и обязанностях школьника;
- развивать чувства человеческого достоинства;
- воспитывать терпимость, взаимопонимание и равенство.

Оборудование: экран, мультимедиа проектор, компьютер.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Введение в тему

На сцене появляются озабоченные, куда-то вечно спешащие, взрослые. Среди них оказывается ребенок, он что-то пытается спросить у взрослых.

Ребенок (*мужчине в шляпе*). Дяденька, извините, пожалуйста, вы не подскажете...

Мужчина (не дослушав). Мальчик, не мешай! Видишь, мне некогда! (*Уходит.*)

Ребенок (*женщине с пакетами*). Тетенька, вы не ответите...

Женщина. Нет, не отвечу! Мне не до тебя. (*Уходит.*)

Молодой человек. Спроси у кого-нибудь другого, я опаздываю! (*Убегает.*)

Ребенок (девушке). Извините, подскажите мне, пожалуйста...

Девушка. Мальчик, я очень спешу! У меня встреча! (*Уходит.*)

Ребенок (разводя руками). Но как же мне все-таки быть? Мне очень хочется узнать очень важную вещь! Что мне делать?

Лентяйкин. И зачем тебе это нужно? От знаний только лишь голова пухнет.

Незнайкин. Действительно! Незнание лучше, чем знание!

Вместе. Махни ты на знания рукой. Лучше пойдем, погуляем!

Ребенок (твердо и решительно). Нет, Лентяйкин и Незнайкин! Может быть, вам знания и не нужны! А всем детям они просто необходимы! Особенно если эти знания касаются понятия «право»!

Незнайкин. Знаешь, нам хотелось бы тоже узнать поподробнее, что такое «право», и о том, что с ним взаимосвязано.

Учитель. Я с большим удовольствием расскажу обо всём, что знаю, вам и всем ребятам. Итак, тема нашего урока.

II. Сообщение темы и цели

Сегодня мы узнаем, что означает понятие «право», в каких документах оно закреплено, узнаем о правах и обязанностях школьников.

III. Актуализация знаний

Учитель. Что же такое «право»?

И давным-давно, тысячи лет назад, когда на земле появились люди стали возникать и главные вопросы: что люди могут делать и чего не могут? На что они имеют право и на что не имеют? И люди взялись за решение этих вопросов: в беседах, с помощью разных решений, путём международных переговоров. В конце концов, людям удалось решить эти главные вопросы, и на свет появился

документ «Всеобщая Декларация прав человека». Её создала и приняла ООН 10 декабря 1948 года

Сейчас мы ознакомимся с основными правами человека, записанными в Декларации.

Учитель. А есть ли какие-нибудь права у детей? Правильно, есть. И они записаны в декларации прав ребёнка, которую создала и приняла ООН.

Познакомимся с основными правами ребёнка:

(Учитель читает права, дети читают стихи и комментируют условные знаки)

Посмотри на этот знак:

Человек здесь поднял флаг.

Слушать мнение ребёнка

Разрешается.

Вот в углу стоит мальчонка,

Плачет, надрывается.

Бить, наказывать ребенка

Строго запрещается.

С мамой дети должны жить,

Ей цветы всегда дарить —

Это разрешается.

Рисовать и петь, учиться,

Если заболел — лечиться.

Это разрешается.

Этот трудится ребенок,

Мало у него силенок,

Ноги подгибаются.

В детстве тяжкая работа

Запрещается.

Этот слабый горбит спину,

Перед сильным преклоняется.

Быть рабом у господина

Строго запрещается.

Вместе дружно в мире жить,

С разными детьми дружить —

Это разрешается.

IV. Закрепление знаний

Игра «Включи фантазию», которой закрепим полученные знания о правах ребёнка.

1) В какой сказке и кто нарушал право на свободу и свободный труд за вознаграждение, держал кукол в рабстве? (*«Приключение Буратино»*. *Карabas Барабас*)

2) В какой сказке «хлебобулочный герой» несколько раз подвергался попыткам посягательства на его жизнь, угрозами быть съеденным? (*«Колобок»*)

3) Кто из сказочных женщин пользовался правом на свободное перемещение на метле? (*Баба Яга*)

Учитель. Все права граждан России записаны в основном законе нашей страны, который называется Конституция. Её приняли 12 декабря 1993 года.

Во 2 главе Конституции записаны основные права и обязанности граждан.

И как сказал К.Маркс ... Какие обязанности у вас школьников? Учащиеся читают права цепочкой.

Учитель. Сейчас мы сами попробуем сочинить правила поведения на уроках. Я начинаю, а вы заканчивайте.

На уроке будь старательным,
Будь спокойным и... (*внимательным*).

Все пиши, не отставая,
Слушай... (*не перебивая*).

Говорите четко, внятно,
Чтобы было все... (*понятно*).

Если хочешь отвечать,
Надо руку... (*поднимать*).

На математике считают,
На перемене... (*отдыхают*).

Будь прилежен на уроке.
Не болтай: ты не... (*сорока*).

Если друг стал отвечать,
Не спеши... (*перебивать*).

А помочь захочешь другу —
Подними спокойно... (*руку*).

Знай: закончился урок,
Коль услышал ты... (*звонок*).

Когда звонок раздался снова,
К уроку будь всегда... (*готовым*).

Чтоб не тревожились врачи,
На переменах не... (*кричи*)

V. Систематизация знаний

Учитель. И в заключение нашего урока проведем тест. <Слайд № 22>

– Как называется документ, в котором записаны права человека? (*Декларация прав человека*)

– Как называется документ, в котором записаны права ребёнка? (*Декларация прав ребёнка*)

– В каком документе записаны права и обязанности граждан России? (*Конституция*)

VI. Итог

Запишите на листике слова, которые вы запомнили на этом уроке.

Для чего мы должны изучать и знать свои права и обязанности

Вывод:

Права ребёнка надо знать,
Не только знать,
Но соблюдать,
Тогда легко нам будет жить,
Играть, дружить и не тужить.

Задание: выполнить рисунок на тему «Права ребёнка в новом веке».

Урок во втором классе “Я и мои права”.

Цель: совершенствование знаний о правах человека, содействие воспитанию нравственно-правовых норм.

1. Игра “Поварята”

– Ребята, у нас сегодня на уроке много гостей. Давайте улыбнёмся гостями, с хорошим настроением начнём наш урок.

– Я предлагаю вам поиграть. Игра называется “Поварята”. Кто знает, из чего варят суп (из овощей)?

– Выберите, роль какого овоща вы хотите сыграть.

– Начинаем варить суп. А правила игры такие: я буду произносить название овоща, а те, у кого совпало название с загаданным, громко хлопает в ладоши. Итак, играем!

– Легко ли вам было играть?

– Как вы думаете, что помогло легко понять игру? Что я вам рассказывала перед игрой? (правила игры)

2. Беседа о правах.

– В нашей жизни тоже есть правила, по которым живут люди. Как называются эти правила? (права человека)

– В каком документе помещены права человека? (Декларация)

– Давайте расскажем Буратино о том, какие права есть у всех людей. (Право на жизнь, право на труд, защиту, развитие, семью, свободное перемещение...)

3. Работа в группах.

– Сегодня будем работать группами, помним, что каждого нужно уметь выслушать, потому что в группах должны соблюдаться равные права.

Задание 1: придумайте пиктограмму, т.е. условный знак, рассказывающий о правах

1 группа – право на развитие, учёбу,

2 группа – право на защиту,

3 группа – право на семью.

– Расскажите о придуманных знаках (защита пиктограмм).

– Бывает ли в жизни ситуации, когда права человека нарушаются?

– Посмотрим, нарушаются ли права сказочных героев в сказках.

Задание 2:

– Прочитайте отрывки из сказок и определите, какое право нарушают сказочные герои:

Задание для группы №1

Ведьма решила погубить братца Иванушку и сестричку Алёнушку (право на жизнь).

Задание для группы №2

Злая старуха выкрала детей из колыбельки. Когда выросли, мальчик Золотой Хохолок и девочка Золотая Коса собрались искать своих родителей (право на семью, право на жизнь).

Задание для группы №3

Ленивица и приговаривает: “Стану я себя утомлять да пальцы знобить!

Авось, старик и не заметит невзбитую перину!” (право на труд)

4. Беседа о нарушении прав в сказке “Приключения Буратино”.

– Вспомним сказку “Приключения Буратино”.

– Что произошло с Буратино, когда он оказался у Мальвины? (Мальвина посадила Буратино в чулан).

– О каком праве напоминает Мальвина? (право на учёбу, развитие)

– Понимает ли Буратино важность этого права?

– Как вы занимаетесь своим развитием в школе? А дома?

– Занимаетесь ли развитием в кружках, секциях? Что в себе развиваете?

5. Творческая работа.

– Придумайте пиктограмму о вашем развитии в кружках, секциях (защита рисунков).

– Молодцы, ребята, вы прекрасно справились с заданиями урока.

- У вас на партах лежат волшебные цветы, но волшебник забыл их раскрасить. Давайте и мы станем на миг волшебниками: раскрасьте цветы и подарите друг другу!

Внеклассное занятие в начальной школе "Я уважаю твое право".

Цели:

Продолжать знакомить детей с международными документами о правах человека и закреплёнными в них правами детей.

Способствовать воспитанию правовой культуры школьников, выработке ценностных установок о необходимости уважения и соблюдения прав человека, выполнения обязанностей.

Содействовать личностному росту школьника, как гражданина своей страны, развитию умения рассматривать повседневные ситуации в контексте прав человека.

1. Организационный момент.

2. Игра "Я – это я"

Учитель просит детей нарисовать на листке круг и прямую линию. Затем просит выйти с листочком 3-4 ребят. Подводит к выводу, что все рисунки разные, и люди все тоже разные, непохожие друг на друга. Сколько в мире людей, столько и разных личностей. Но одно у нас общее – это наши права и обязанности, они общие для всех. И мы в равной степени должны их выполнять. Существуют документы, в которых прописаны наши права. На сегодняшнем занятии мы познакомимся с одним из таких документов.

4. Игра "Поварята"

– Ребята, давайте улыбнёмся и с хорошим настроением начнём наш урок.

– Я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется "Поварята". Кто знает, из чего варят суп (из овощей)?

– Выберите, роль какого овоща вы хотите сыграть.

– Начинаем варить суп. А правила игры такие: я буду произносить название овоща, а те, у кого совпало название с загаданным, громко хлопает в ладоши. Итак, играем!

– Легко ли вам было играть?

– Как вы думаете, что помогло легко понять игру? Что я вам рассказывала перед игрой? (правила игры)

5. Беседа. Подводящий к теме диалог.

Сегодня мы продолжаем разговор о правах человека, а конкретно о ваших правах, правах детей.

Давным-давно тысячи лет назад на земле появились люди. Одновременно с ними пришли и главные вопросы.

Что люди могут делать и что не могут?

Что они обязаны делать и что не обязаны?

На что они имеют право и на что не имеют?

А что такое право?

Право - это совокупность устанавливаемых и охраняемых государственной властью норм и правил, регулирующих отношения людей в обществе.

Где записаны права человека? (Во "Всеобщей декларации прав человека")

А конкретно права детей? (В "Конвенции о правах детей")

Сегодня на классном часе мы будем работать с резюме "Всеобщей декларации прав человека" и "Конвенцией о правах детей".

Напомните, пожалуйста, что такое резюме? (Это краткий вывод из сказанного, написанного)

Ребята, я уважаю, ваше право на своё мнение и буду рада выслушать всех по теме нашего классного часа "Я уважаю твоё право".

Скажите, пожалуйста, какие права одноклассников, друзей, а значит и свои вы уважаете и стараетесь не нарушать?

6. Психотренинг (Дети и учитель встают в круг, берутся за руки и поворачиваясь к соседу говорят:)

- Я уважаю твоё право на учёбу и не стану отвлекать тебя на уроках.

- Я уважаю твоё право на владение личным имуществом и не буду без разрешения брать линейку:т.д.

- Очень хорошо, что вы знаете и стараетесь уважать права одноклассников.

- Скажите, пожалуйста, когда в коллективе, обществе всем жить хорошо? (Когда все выполняют свои обязанности и не нарушают права)

7. Работа по сказкам.

Давайте прочитаем отрывок «Белоснежка и семь гномов»

... Захотелось Белоснежке отведать прекрасного яблока. Не удержалась она и взяла отравленную половинку. Только откусила, как тотчас упала замертво. Королева громко захохотала и довольная ушла прочь.

- Ребята, что вам понравилось в сказке? (Сказка очень интересная, добро побеждает зло.)

- Ребята, что сделала злая королева? (Злая королева дала Белоснежке отравленное яблоко.)

- Что случилось с Белоснежкой? (Белоснежка откусила яблоко и отравилась.)

- Какое право человека нарушила злая королева? (Злая королева нарушила право на жизнь.)

- О каком праве мы с вами будем говорить? (О праве на жизнь.)

Давайте прочитаем ещё одну сказку – «Царевна лягушка».

...Эх, Иван Царевич, - говорит старик, - зачем же ты лягушечью кожу спалил? Не ты её надел, не тебе её снимать было! Василиса Премудрая хитрей-мудрей отца своего, Кощея Бессмертного, уродилась, он за то разгневался на неё и приказал ей три года квакушею быть...

- Как вы думаете, имел ли право Кощей Бессмертный лишать человеческой жизни свою дочь, обращая её в лягушку? (Кощей Бессмертный не имел права лишать человеческой жизни свою дочь, потому что никто не в праве лишать жизни другого человека.)

Завидовать и вредить людям, которые мудрее нас, нельзя, нужно стремиться к тому, чтобы и самим стать мудрее.

А теперь, ребята, поделимся на группы. Каждая группа должна привести пример необдуманных поступков, которые могут нанести вред собственной жизни, здоровью, а также жизни других людей. Деление на группы может осуществляться по рядам, партам и т.п.

- Нужно ли завидовать людям, которые мудрее нас и вредить им?

8. Закрепление пройденного материала

- Ребята, о каком праве человека мы сегодня говорили? (О праве на жизнь.)

- Имеет ли право кто-нибудь лишать другого человека жизни? (Никто не имеет права лишить другого человека жизни.)

- Что нужно делать, чтобы не нанести вреда своей жизни и здоровью, а также жизни и здоровью других людей?

(Нужно внимательно следить за своими поступками, соблюдать технику безопасности.)

Ребята, помните, что человек, прежде всего, сам должен заботиться о своей жизни, о своём здоровье и ни в коем случае не нарушать права других людей на жизнь. Самое дорогое у человека – это жизнь.

Программа праздника «Молодежь голосует за здоровье».

Ведущий 1. Добрый день, дорогие друзья. Начнем наш праздник с конкурса слоганов и кричалок, посвященных здоровому образу жизни. Кто придумает самый лучший слоган на эту тему, друзья?

Ведущий 2. Мы все голосуем за здоровый образ жизни! Пьянству — бой! Идем вперед. Слоган нужно не только придумать, но и разучить его со стоящим рядом, то есть организовать команду.

Ведущий 1. И кто громче всех его прокричит, тот и получит приз этого конкурса! Время для придумывания кричалки— 10 минут. Ждет тебя большой успех, если крикнешь громче всех!

Ведущий 2. Параллельно мы объявляем конкурс граффити. Вы видите специально подготовленное место, где представители этого молодежного направления искусства могут выразить себя полностью.

Ведущий 1. В конце нашего праздника мы подведем итоги и выберем лучших художников этого направления.

Ведущий 2. Вперед, молодежь! Дерзайте! Победителей ждут призы! Есть в жизни классные моменты: Художникам—аплодисменты!

Проходит конкурс слоганов.

Ведущий 1. Реагируй позитивно: Начинаем блок спортивный!

Ведущий 2. Без сомнения, вы можете назвать много видов спорта. Но какому вы отдаете предпочтение? (*опрос.*)

Ведущий 1 (*после ответов*). Всеобщее признание - вызывает фехтование! Встречайте спортсменов, не жалеете аплодисментов!

Выступление фехтовальщиков.

Ведущий 2. Фехтованье—хорошо, акробатика лучше! Громче хлопайте, ребята! Выступают акробаты!

Акробатические этюды.

Ведущий 1. Акробатика—хорошо, а единоборства лучше!

За силачей радеем, аплодисментов не жалеем!

Выступление спортсменов.

Ведущий 2. Уважаемые зрители! Поразмяться не хотите ли? Обруч—это тот же круг! Он спортсменов лучший друг! Кто его прокрутит дольше. Тот и приз получит больше!

Проходит конкурс с обручем для зрителей.

Ведущий 1. Ног кому своих не жалко? Прыгать будем на скакалке! Кому прыгать не наскучит - тот прикольный приз получит!

Проходит конкурс со скакалкой для зрителей.

Ведущий 2. Поединок танцевальный— несомненно актуальный! Равнодушных не осталось: ЭтоR&B, хип-хоп и хаус!

Концертные номера.

Ведущий 1. Танцевальные импровизации полны фантазии и грации! Мы предлагаем устроить соревнование между танцевальными коллективами— участниками концертной программы. Импровизации на тему...

Команды получают карточки с заданиями и для импровизации: ритуальные танцы вокруг огня, праздничный салют, танец диких животных Африки, новый позитивный финал «Ромео и Джульетты».

Ведущий 2. Чтобы дети жили на земле без бед, пьянству и наркотикам скажем «нет»!

Ведущий 1. Здоровые дети—счастливые родители! Спортом, друзья, заняться не хотите ли?

Ведущий 2. Спорту—да! Наркотикам—нет! Вот молодежи достойный ответ!

Ведущий 1. Всем давным-давно нам ясно, что курение опасно!

Ведущий 2. Молодежь без предисловья голосует за здоровье!

Ведущий 1. Табак, наркотики—это опасно. Здоровым быть—вот это классно!

Ведущий 2. Пусть солнце в небе ярче брызнет! Мы - за здоровый образ жизни!

Подводятся итоги конкурса граффити. Вручаются призы.

Витаминка (конкурсная программа).

Оформление: ширма с газетами о здоровом образе жизни, табло для оценивания команд

Ведущий 1 Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем желаю здоровья!

Ведущий 2 Задумывались ли вы когда –нибудь о том, почему в приветствие людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Ведущий 1 Наверное потому, что здоровье для человека самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем.

Ведущий 2 Человек покоряет небо, чудо техники изобретает. Но, приобщившись к дурным привычкам, о здоровье своем забывает.

Ведущий 1 До середины 20 века считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Ребята, вы согласны с этим? А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая память. Разве он здоров?

Ведущий 2 Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психологического и социального благополучия.

Ведущий 1 Главные факторы здоровья: движение, питание, режим, закаливание. Факторы ухудшения состояния здоровья – употребление алкоголя, курение, наркомания.

Ведущий 2 Итак, друзья, мы отправляемся в путешествие в страну Vita, где ничего не угрожает нашему здоровью и живут только наши друзья - витамины.

Ведущий 1 А главными путешественниками будут команды отрядов лагеря «Колокольчик»!

Ведущий 2 Встречайте - команды!

Ведущий 1 Наше путешествие будет непростым, чтобы успешно пройти маршрут, нужно выполнить несколько заданий.

Ведущий 2 А оценивать выполнение этих заданий будут самые опытные и здоровые путешественники нашей гимназии, поприветствуем их! Наше жюри!

Члены нашего жюри после каждого конкурса будут подводить итоги. А для оценки мы приготовили вам витаминки, которые будут крепиться на стенд. Максимальное количество витаминки за конкурс 4, минимальное 1

Ведущий 1 Итак, мы начинаем!

Ведущий 2 Как вы уже поняли, жителями страны Vita являются витамины. А мы как гости должны первым делом представиться.

Ведущий 1 И первым конкурсом мы объявляем конкурс приветствий. Каждая команда приготовила свое название и девиз! Просим их выступить!

Ведущий 2 Жюри мы предлагаем подвести итоги конкурса.

Ведущий 1 Помни твердо, что режим людям всем необходим!

Ведущий 2 Жители страны Вита соблюдают режим дня. И всегда начинают свой день с зарядки, давайте и мы присоединимся к ним и проведем небольшую разминку.

Ведущий 1 Каждой команде по очереди будут задаваться вопросы. Вы должны отвечать на них только да или нет. Командам соперникам право ответить на вопрос в случае неправильного ответа команды не дается.

Ведущий 2 Болельщиков мы попросим соблюдать тишину, в случае подсказки с вашей команды будут сниматься очки. Мы начинаем!

- 1) Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (Да)
- 2) Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет)
- 3) Верно ли, что кактусы поглощают излучение компьютера? (Нет)
- 4) Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да)
- 5) Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Да)
- 6) Отказаться от курения легко? (Нет)
- 7) Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (Нет)
- 8) Взрослые чаще, чем дети, ломают ногти? (Да)
- 9) Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет)
- 10) Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да)
- 11) Правда ли, что каждый день нужно выпивать 2 стакана молока? (Да)
- 12) Правда ли, что ребенку достаточно спать 8 часов? (Нет)

Ведущий 1 Жюри, просим огласить результаты конкурса.

Ведущий 2 Следующее задание для наших команд расшифровать пословицу

А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33

3 9,5,16,18,16,3,16,14 20,6,13,6 – 9,5,16,18,16,3,29,11 5,21,23.

(В здоровом теле здоровый дух)

Ведущий 1 А для зрителей, чтобы они не засиживались, мы предлагаем размяться и отгадать несколько загадок о витаминах.

- 1) Стоит Егорка в красной ермолке,
Кто ни пройдет – всяк поклон отдает.

(Земляника)

- 2) Что за бусинка вот тут
На стебле повисла?

Глянесь – слюнки потекут,

А раскусишь – кисло!

(Клюква)

- 3) Снесли птички синенькие яички,
Развесили по дереву: скорлупка мягонька,
Белок сладенький, а желток костяной.

(Слива)

- 4) Сам – алый, сахарный;
Кафтан – зеленый, бархатный.

(Арбуз)

- 5) Пушистый и зеленый хвост
На грядке горделиво рос.
Ухватился Ваня ловко –
Вылезай на свет

(Морковь)

- 6) Меня единственного в мире,
Не просто варят, а в мундире.
Честь мундира берегу –
Служу людям, как могу.

(Картофель)

- 7) Скинули у Егорушки золотые перышки,
Заставил Егорушка плакать без горюшка.

(Лук)

- 8) Сижу на тереме; мала как мышь;
Красна как кровь; вкусна как мед.

(Вишня)

- 9) Красненька матрешка, беленько сердечко.
(Малина)

10) Белобока, круглолица,

Любит вдоволь пить водицу.

У нее листочки с хрустом,

А зовут ее ...

(Капуста)

Ведущий 2 Каждая из команд, путешествуя по стране, сделала для себя какое – то открытие и мы предлагаем это открытие оформить в виде газеты, а затем провести по ней экскурсию.

А пока наши команды работают, задание для болельщиков - вспомнить пословицы и поговорки о здоровом образе жизни, чьи болельщики вспомнят и назовут больше всего пословиц помогут своей команде витаминками..

Ведущий 1 Начинает экскурсию команда 1 отряда!

Ведущий 2 Узнаем, сколько витаминок заработала каждая команда. А для этого выслушаем жюри.

Ведущий 1 Жители страны Вита предлагают нам взять из страны различные целебные травы, но не просто так, а с условием: команды по очереди должны называть лечебные растения и по возможности объяснять для лечения какого заболевания их используют.

Ведущий 2 Начинает команда 2 отряда!

Ведущий 1 Итоговым заданием нашего путешествия будет презентация домашнего задания наших путешественников.

Ведущий 2 Приглашаем команду 3 отряда!

Ведущий 1 Приоткрыли тайну мы,
Как здоровым в жизни быть:
Кушать что и чем лечиться
И по жизни не грустить.

Ведущий 2 Советов много дали мы –
Несложно вам их соблюсти.

Стремитесь к жизни без болезней,

Старайтесь есть все, что полезно.

Ведущий 1 И, конечно, осталось самое приятное, подведение итогов нашего путешествия!

Карточка 1

Расшифруйте пословицу

А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33

3 9,5,16,18,16,3,16,14 20,6,13,6 – 9,5,16,18,16,3,29,11 5,21,23.

Карточка 1

Расшифруйте пословицу

А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33

3 9,5,16,18,16,3,16,14 20,6,13,6 – 9,5,16,18,16,3,29,11 5,21,23.

Карточка 1

Расшифруйте пословицу

А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33

3 9,5,16,18,16,3,16,14 20,6,13,6 – 9,5,16,18,16,3,29,11 5,21,23.

Аргументы против мата

«Чтобы в жизни состояться, надо матом не ругаться»

- Для молодых людей страсть к крепкому словцу очень часто оборачивается тем, что они просто не смогут найти хорошую работу. Это объясняется просто: грубая брань на людях говорит о том, что человек неуравновешен и не умеет управлять своими эмоциями, а с такой неустойчивой психикой карьеры не сделать.

Сквернословие- это болезненная зависимость

- Мат - это сквернословие. А сквернословие происходит от слова скверна, т.е. болезнь. Сквернословие - это болезнь нашего общества. Все, кого мат оскорбляет, понимает, что мат не делает нас лучше, умнее. А от болезни надо лечиться. Алкоголизм, курение, сквернословие сначала, когда можно ещё не закурить, не выпить, не сказать, не произнести, - порок. Но незаметно сквернословие становится болезнью. Вседозволенность речи оборачивается болезнью интеллекта, сознания

Не использовать нецензурные слова – значит, проявлять уважение к окружающим

- Это уважение означает отказ от намеренного или ненамеренного оскорбления чьих-то чувств собственными словам или действиями. Ведь произнося эти слова, вы оскорбляете слух и тех, кто просто оказался рядом, но кто это не приемлет и не заслуживает. Избавь их от собственного бескультурья.
- **Если человек не хочет слышать скверной брани, это его право, подтвержденное законодательством.**

Учитесь властвовать собой !

- Грубость, раздражительность, вспыльчивость являются следствием недостаточного развития воли, неумения владеть собой, несдержанности, порывистости.

Говорите по-русски!

- Человек, владеющий различными стилями речи, может выразить все что угодно, не прибегая к мату.

Болезни языка:

- * *засилье жаргона;*
- * *скудность, однообразие лексики;*
- * *в разговорной речи приветствуется сквернословие, матерщина;*
- * *очень часто речь журналистов, дикторов, то есть тех, кого раньше*

принимали за образец, оставляет желать лучшего;

** иногда встречается неоправданное употребление иностранных слов*

Библиотека МОУ «Гимназия №69»

АНТИМАТ

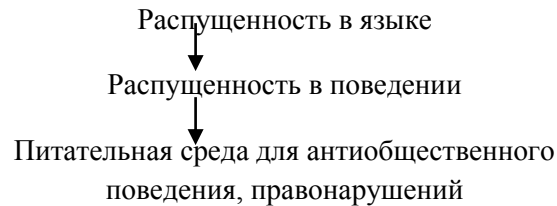
«Если бесстыдство быта (брань) переходит в язык, то бесстыдство языка создаёт ту среду, в которой бесстыдство уже привычное дело».

Д.С. Лихачёв

Нет музыки слаще, чем ангельские голоса
ребятишек,

если не особенно вслушиваться в произносимые
ими слова.

Логан Пирсолл Смит



Мат опасен для здоровья, он не только способствует снижению интеллекта, провоцирует преступления, создавая иллюзию вседозволенности, обворовывает нас духовно, унижает и оскорбляет, но и, впитывая в себя словесную грязь, калечит людские судьбы, приводит к раннему старению и преждевременной смерти.

- Научно подтверждённым фактом является то, что группа учёных под руководством кандидата биологических наук **П.П. Горяева** пришла к ошеломляющему выводу, что с помощью словесных мыслеобразов человек создает или разрушает свой генетический аппарат.
- Другая группа учёных под руководством доктора биологических наук **И.Б.Белявского** – 17 лет занималась проблемой сквернословия, и они доказали, что заядлые матерщинники живут намного меньше, чем те, кто не сквернословит. Потому что в их клетках очень быстро наступают возрастные изменения и проявляются различные болезни.

Для любителей «острого словца» в присутствии публики, а в юридической терминологии – «нецензурной брани в общественных местах» КоАП РФ предусмотрена административная ответственность:

Статья 20.1. Мелкое хулиганство

- 1. Мелкое хулиганство, то есть нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся нецензурной бранью в общественных местах, оскорбительным приставанием к гражданам, а равно уничтожением или повреждением чужого имущества, влечет наложение административного штрафа в размере от пятисот до одной тысячи рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.
- 2. Те же действия, сопряженные с неповиновением законному требованию представителя власти либо иного лица, исполняющего обязанности по охране общественного порядка или пресекающего нарушение общественного порядка, влекут наложение административного штрафа в размере от одной тысячи до двух тысяч пятисот рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.

*Словно травы шелестят слова.
Как слова и травы в жизни схожи!
Говорим: целебная трава –
Есть слова целительные тоже.
Есть слова, исполненные яда,
Есть простые, словно васильки,
А порой, с собою нету сладка,
Если всходят в речи сорняки.
Есть слова пьянящие, как розы,
Есть сухие, как степной ковыль,
Есть слова, рождающие слёзы, –
Горькие слова, слова – полынь.
Словом можно душу искалечить,
Словом можно раны исцелить,
Тяжкий груз недобрых слов на плечи
Берегитесь ближнему взвалить!
Я смотрю на луг, в цветы одетый,
Как прекрасен сочных трав покров!
Научи нас, Бог, дарить букеты,
Состоящие из мудрых, добрых слов!*

Игровое занятие «Мы рисуем школьные знаки».

Цели:

- 1) Дать знания о причинах введения правил поведения для учащихся, научить соотносить свои действия и поступки с принятыми правилами.
- 2) Развить умение детей по выработке правил поведения и созданию школьных знаков.
- 3) Формирование гуманного отношения к объектам и явлениям окружающего мира, навыков осознанного дисциплинированного поведения.

Оборудование:

Набор: бумага, фломастеры.

Ход занятия.

Организационный момент.

Занятие поможет Вам понять,
Как надо правильно дружить!
Давайте знаки создавать
Которые помогут дружно жить!

Вступительное слово учителя.

Мы много говорили о правилах дорожного движения. Для того чтобы напоминать людям о правилах дорожного движения, существуют дорожные знаки. Они отличаются по форме и цвету, так как бывают разных видов: запрещающие, разрешающие, предупреждающие и указательные.

На дорогах действуют правила дорожного движения, в школе- правила для учащихся. Все дети знают правила, но часто забывают о них. Может, было бы полезно и в школе развесить таблички со знаками?

Школьные знаки напомнят нам, как вести себя правильно в любой ситуации, помогут сохранить здоровье и избежать опасностей. А какие опасности подстерегают нас в школе?

Идеи создания знаков.

Ученики высказывают свои предположения (по итогам высказываний формируются группы для создания знаков).

Предполагаемые темы знаков.

- 1) Опасности, связанные с большим количеством участников движения (можно столкнуться с кем-то, оступиться на лестнице и т.д.)
- 2) Опасности, связанные с детскими шалостями.
- 3) Опасности, связанные с неумением детей общаться и решать конфликты мирным путем (драки).

Третья группа опасностей легко устраняется, если все помнят правило: «Веди себя так, чтобы другим было с тобой приятно, уважай права других людей». Группам предлагаются проблемные ситуации.

Ситуации для обсуждения.

1. Ты принес в школу альбом с марками, чтобы показать другу. Неожиданно кто-то из ребят у тебя его выхватил и не отдает.

-Отдай альбом, а то стукну.

-Не отдам, не догонишь...

Как бы ты разрешил конфликт?

2. Дети гурьбой выходят из актового зала, толкаются. Один мальчик упал. Кто-то крикнул: «Медведь косолапый!» Другие молча обошли...

А как бы ты поступил?

Прежде чем обозвать кого-либо, поставь себя на его место.

3. Надя упала и ушибла коленку. Семен увидел и рассмеялся. Тогда Надя позвала Дашу, и они вместе повалили мальчика на пол.

А как бы поступил ты?

4. В классе есть мальчик, который дерется всё время: на перемене, на прогулке, в столовой. И всегда ему кажется, что одноклассники лезут к нему первыми.

Что бы вы ему посоветовали?

Памятка «Как действовать в конфликтных ситуациях»

(составляется вместе с детьми)

- 1)Старайся подавлять в себе негативные чувства. Обида + злость =ссора (драка)
- 2)Не будь вспыльчивым и раздражительным.
- 3)Умей уступить, если неправ.
- 4)Не стыдись попросить прощения.
- 5)Не придирайся по мелочам.
- 6)Останови товарища, если он делает что-то плохое.

А теперь самое время заняться групповой работой. Мы обсудили, какие опасности подстерегают нас в школе и как нужно себя вести, чтобы не навредить ни своему здоровью, ни здоровью окружающих. Напоминанием об этом должны стать школьные знаки.

Давайте попробуем поработать в группах и совместными усилиями создать такие знаки. Каждая группа создает свои проекты знаков: предупреждающие, запрещающие, разрешающие и указательные знаки.

Рефлексия

Итак, сегодня на классном часе вы создали школьные знаки, напоминающие ученикам о правилах поведения. Осталось раз и навсегда сделать выбор: соблюдать ли школьные правила?

Проблема. Стоит ли соблюдать правила поведения?

Заключительное слово учителя

Итак, вы сделали свой выбор. Но, чтобы его осуществить, нужно приложить усилия, сделать соблюдение правил привычкой. Это поможет избежать физических и душевных травм. Тогда наша школа станет школой радости, где вас любят и ждут, и вам ничего не грозит.

Правила поведения учащихся в школе и на улице.

Цели: Учить детей правильно себя вести в школе и на улице.

Педагогическая технология: технология сотрудничества.

Задачи:

- **образовательные:** приобретение учащимися знаний о правилах поведения в школе и на улице (дороге),
- **развивающие:** развитие познавательных процессов, самостоятельности мыслительной деятельности; умение находить решение проблемы, используя знания; разностороннее развитие личности: тренировка памяти, наблюдательности.
- **воспитательные:** развитие нравственного, правового воспитания; формирование толерантного (терпимого) сознания школьников; воспитание ответственности подростков за правонарушения; воспитание грамотности.
- **социальные:** формирование навыка сотрудничества.

Методы обучения:

- словесно – эвристическая беседа с элементами самостоятельной работы;
- частично – поисковый – выполнение работы в группах;
- наглядно – образный – плакаты, иллюстрации, аудио, отрывки из литературных произведений.

Форма проведения: классный час с применением *педагогической технологии:* технологии сотрудничества, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Оборудование: плакаты, иллюстрации, аудио, отрывки из литературных произведений, толковый словарь.

Подготовительная работа: учащиеся подбирают литературные произведения, в которых задета тема «права», рисуют иллюстрации по правилам поведения учащихся в школе и на улице, заучивают отрывки стихотворений о правилах поведения, самостоятельно работают с толковым словарём, энциклопедиями.

Проводится встреча с работниками ОДН, ГИБДД. Родители оказывают помощь детям при сборе информации, обработке данных.

Ход урока

1.Организационный этап.

А сейчас проверь, дружок,

Ты готов начать урок?

Каждый день – всегда, везде,
 На занятиях, в игре
 Смело, чётко говорим
 И конечно не шумим.

Оздоровительная минутка.

Дети сидят за партами (3 группы). Положите руки в удобное положение. Закройте глаза, направляйте мысленно во все стороны от себя Любовь, Добро, Мир, проникаясь этим состоянием. Так вы творите вокруг себя поле любви, мира и добра. Эти минуты вернутся к вам. Откройте глаза.

Какое у вас сейчас настроение? На что оно похоже?

Пусть у вас сохранится хорошее настроение на весь день.

2. Сообщение темы и целей урока.

Рассмотрите внимательно рисунки на доске. Расскажите что на них изображено?

На какие группы можно их разбить?

1) поведение в школе.

2) поведение на улице.

Вы правы, разбив рисунки на такие группы. Что в них общего?

Проблемный вопрос:

Почему же так происходит? (*Дети не знают правил поведения в школе и на улице*).

Попытайтесь из всего сказанного сформулировать тему классного часа. (Выслушиваются варианты ответов).

Тема классного часа: «Правила поведения учащихся в школе и на улице».

Ребята, наше занятие будет построено в группах. Мы исследуем ситуации, вы сделаете выводы, для чего нужно соблюдать правила поведения.

Сегодня на нашем занятии присутствуют гости – это ваши родители, они будут представлять 4 экспертную группу. В конце занятия они вынесут решение, какой группе удалось точнее и ярче раскрыть тему классного часа, чьё выступление прозвучит убедительнее.

а). Организуя совместную работу, вспомним наш девиз:

«Помогая другим, учимся сами!


Давайте попытаемся!»

б). Помните о правилах работы в группе!

- выслушивать до конца своего товарища, не перебивать его;
- вежливо и доброжелательно обращаться с партнёрами;
- помогать, если возникнут проблемы;
- работать активно, серьёзно относясь к полученному заданию;
- испытывать чувство ответственности не только за свои успехи, но и за успехи своих партнёров, всего класса.

3. Распределение обязанностей по группам.

Все 3 группы получают конверты с изображением:

1 – школы;		Представленные ситуации нужно обсудить, высказать, своё
2 – мяча;		отношение к происходящему.

3 - весы правосудия

Ребята 1 группы попробуют изложить в стихах правила поведения в школе, изменят рисунки так, чтобы было правильно.

Ребята 2 группы попытаются решить ситуацию, изложенную в конверте. Составят правила поведения на улице с помощью рисунков.

Ребята 3 группы поработают с толковым словарём и объяснят значения слов: нарушитель, закон,

Расскажут о том, как возникли наши законы, подумают и напишут 6 прав, которыми, по их мнению, должен обладать ребёнок.

В каждой группе есть свои редакторы, оформители, составители, корректоры. Вспомним значение каждого слова. Что обозначают эти роли? Обратитесь к толковым словарям (*Определяют значение каждого слова, распределяют обязанности*)

4. Самостоятельная работа в группах.

Каждая группа оформляет свой накопленный материал на листах ватмана, где используют иллюстрации, подтверждающие тот или иной факт. В это время звучит музыкальный ряд.

5. Презентации групп.

Защита 1 группы.

2 ученик. Вова допустил 10 ошибок, потому что не знает, что на перемене нужно подготовиться к следующему уроку и отдохнуть.

Мы попробуем изложить правила в стихах. Мы будем называть первую строчку, а класс – последнее слово.

Правила поведения учащихся.

3 ученик.

И в заключение мы представляем вашему вниманию правила поведения учащихся в школе на плакате. На нём мы попытались показать, как нужно правильно себя вести. Вот тогда не будет нарушений в школе.

Учитель: Спасибо. Молодцы, ребята!

6.Оздоровительная минутка.

Потрудились – отдохнём,

Встанем, глубоко вздохнём

Руки в стороны, вперёд,

Влево, вправо поворот.

Три наклона, прямо встать,

Руки вниз и вверх поднять.

Руки плавно опустили,

Всем улыбки подарили.

А сейчас слово предоставляется 2 группе.

Защита 2 группы.

Анализ ситуации.

Читает 1 ученик. Николай Николаевич Носов «Автомобиль» - в сокращении.

Инсценирование.

Когда мы с Мишкой были совсем маленькими, нам очень хотелось покататься на автомобиле, только это никак не удавалось. Сколько мы не просили шофёров, никто не хотел нас катать. Однажды мы гуляли во дворе. Вдруг смотрим – на улице, возле наших ворот, остановился автомобиль. Шофёр из машины вылез и куда – то ушёл. Мы подбежали. Мишка потрогал бампер руками и предложил сесть. «Проедем немного и спрыгнем». Тут пришёл шофёр и сел в машину. Мы прицепились. Машина тронулась и как помчится! Мишка испугался и говорит: - Я спрыгну! И уже начал опускать одну ногу. А за нами другая машина мчится. Люди на тротуаре останавливаются, на нас смотрят. На перекрёстке милиционер засвистел в свисток. Мишка перепугался, спрыгнул на мостовую, а руки не отпускает, за бампер держится, ноги по земле волочатся. Автомобиль остановился. Подбежал милиционер, номер записывает. Шофёр из кабины вылез – все на него набросились: - Не видишь, что у тебя сзади делается? А про нас забыли. Отошли мы в сторонку и бегом в переулок...

Выводы учащихся:

Мы считаем, что герои рассказа совершили правонарушение. Они подвергали не только свою жизнь опасности, но и жизни других людей. И подвели водителя.

Ни в коем случае нельзя цепляться сзади к автомобилю – это опасно для жизни!

2 ученик. Сообщение.

Неприятности с уличным движением начались с тех пор, как люди поселились в городах. Автомобилей тогда, конечно, ещё не было – по улицам медленно ездили колёсные повозки, запряжённые лошадьми и быками. Но пешеходы и транспорт уже в то время стали мешать друг другу. Затем появились трамваи, легковые автомобили, автобусы. И сейчас разнообразный транспорт, пешеходы с утра до вечера двигаются по улицам города. Движение не прекращается даже ночью.

Нетрудно вообразить, что было бы, если бы каждый водитель и пешеход двигался, как ему вздумается. Если бы никто не подчинялся никаким правилам, происходили бы сплошные столкновения. Для этого существуют единые Правила дорожного движения.

3 ученик читает стихотворение:

«По городу, по улице не ходят просто так.

Когда не знаешь правил ты, легко попасть впросак.

Всё время будь внимательным и помни наперёд:

Свои имеют правила шофёр и пешеход».

4 ученик *Мы дарим памятки правила поведения на улице.*

Не играть на проезжей части улицы.

Переходить улицу можно только в установленном месте и только на зелёный свет.

Изучать нужно правила дорожного движения.

Нельзя цепляться к транспорту.

Если ты катаешься на самокате или велосипеде, не выезжай на проезжую часть.

Вышел на прогулку – не ходи со двора!

Учитель: спасибо ребятам за их содержательный рассказ.

Физкультминутка.

А сейчас, чтобы не было нарушений на улице, мы поиграем в «Светофор»

Я читаю стихи С. Михалкова, вы хором говорите недостающие слова.

Если свет зажёгся красный,

Значит, двигаться ... (опасно).

Жёлтый свет – предупрежденье –

Жди сигнала для ... (движенья).

Свет зелёный говорит:

«Проходите, путь ... (открыт).

- Когда я покажу зелёный сигнал светофора, все маршируют на месте

Когда жёлтый – все хлопают в ладоши, а когда красный – стоите неподвижно.

(После игры учитель дарит всем детям огоньки светофора)

Чтобы не было нарушений, люди создали законы. И сейчас ребята 3 группы расскажут, что такое закон и когда он возник.

Защита 3 группы.

1 ученик читает толкование слов из энциклопедии.

ЗАКОН — нормативный акт, принятый высшим органом государственной власти в установленном конституцией порядке. Обладает высшей юридической силой.

ПРАВОНАРУШЕНИЕ, виновное противоправное деяние, совершенное вменяемым человеком, достигшим установленного законом возраста. Правонарушения делятся на преступления и проступки (гражданские, административные, дисциплинарные).

Нарушитель — лицо, не выполняющее, не соблюдающее что-либо условленное, установленное, мешающее, нормальному состоянию, развитию.

2 ученик рассказывает «Как возникли наши законы?»

Правосудие, или закон, возникло, когда люди вступили в какие — то общественные отношения между собой. Например, Робинзон Крузо, живший в одиночестве, совсем не нуждался ни в каких законах. Ему было не с кем выяснять отношения. Но как только появился Пятница, возникла возможность споров между Робинзоном и его слугой. Стал нужен закон.

Цель закона — установить и ясно определить отношения между отдельными людьми и отношения человека с обществом. Закон старается дать человеку столько свободы действий, сколько не повредит свободе других.

Законы обычно развивались из привычек людей. Самая ранняя система законов была сформирована около 1700 года до н.э. Хаммурапи, царём Вавилона. Он выработал полный свод законов, в котором определил права личности. Позже законы вытекали из решений, принятых судами, и из книг, в которых юристы излагали всё, что они изучили.

Великими творцами законов были римляне. В эпоху средневековья действия людей регулировала церковь.

В 12 веке римское право начало изучаться в Италии и распространилось по всей Европе.

3 ученик рассказывает «О правах ребёнка».

Знаете ли вы, что у вас с самого рождения есть права, которые защищает самая

главная организация на нашей планете – Организация Объединённых Наций (ООН). Права детей записаны в очень серьёзном документе – Конвенции о правах ребёнка. Она была принята в 1989 году. Конвенцию подписали почти 150 стран мира, в том числе и Россия.

Этот документ призывает взрослых и детей строить отношения на уважении.

Основные права детей.

- Право на образование.
- Право на охрану здоровья.
- Право на отдых и досуг.
- Право на личную жизнь.
- Право свободно выражать своё мнение.
- Право ребёнка участвовать в играх и развлекательных мероприятиях, соответствующих его возрасту, свободно участвовать в культурной и творческой жизни и заниматься искусством.

4 ученик предлагает детям задание: по иллюстрации назвать, какие права были нарушены у сказочных героев – Буратино, сестрицы Алёнушки и братца Иванушки, Колобка, Заюшки, Золушки, Чиполлино.

- Замечательно! Вы очень многое друг от друга узнали, каждая группа поведала нам свои открытия.

Попробуйте сделать вывод: Для чего нужно соблюдать правила?

Ответы учащихся: для того чтобы меньше было нарушений нужно соблюдать правила поведения в школе; прислушиваться к советам родителей и учителей; учить и соблюдать правила дорожного движения;

Вывод: Соблюдая правила, мы устанавливаем порядок и бережём своё здоровье и здоровье окружающих. Помните об этом.

6. Анализ выступлений групп.

При анализе делаются выводы, указываются достоинства или недостатки работы.

Чей проект наиболее удачен? Ярлык? Полностью ли раскрыта тема?

Вывод (учителя): Сегодня мы попытались ответить на вопрос «Для чего нужно соблюдать правила поведения в школе и на улице».

Думаю, что все вы со мною согласитесь, нужно соблюдать правила и не нарушать закон. Надеюсь, что каждый из вас уйдёт с частичкой знаний по этой теме и желания как можно больше знать, чтобы сделать правильный вывод и выбрать в жизни правильный путь. Я желаю всем мира и добра. Спасибо всем.

Результаты: организована выставка рисунков и проектов в классе на стенде «Это интересно». Данное занятие проведено для учащихся начальных классов с целью профилактики правонарушений среди учащихся школы.

Физкультминутки.

Гимнастика для глаз

Заниматься нужно, приняв «королевскую» осанку – позвоночник прямой, голова неподвижна, двигаются только зрачки.

- Отводить зрачки до упора вправо и влево 8, 10 или 12 раз (не доводя глаза до утомления). Потом поморгать, представляя, что веки – крылья бабочки (такое расслабление необходимо после каждого упражнения).
- Поднять зрачки вверх, к бровям и опустить вниз, к подбородку. Снять напряжение морганием.
- Вращать зрачками по часовой стрелке, отводя их максимально в стороны, вверх и вниз.
- Вращать зрачками против часовой стрелки. Снять напряжение морганием.
- Упражнение на снятие напряжения, «пальминг» - опершись локтями о стол, закрыть глаза ладонями так, чтобы не было ни одного просвета, и максимально расслабиться. Эффект будет сильнее, если упражнение выполнять под мелодичную музыку
- Запрокинуть голову (аккуратно!) и представить себе потолок большим циферблатом, обводить его глазами, обводить его глазами по часовой стрелке и против. Поморгать.

- «Бантики» Отвести зрачки влево вниз, затем влево вверх, потом по диагонали перевести вправо вниз, поднять вправо вверх, затем по диагонали перевести влево вниз, и так повторять несколько раз. Поморгать и выполнять движения в обратном направлении, начиная с правого нижнего угла. Снова поморгать – чем дольше, тем лучше.
- «Восьмерка горизонтальная» Передвигать зрачки аналогично вышеописанному упражнению, только углы закруглять наподобие «восьмерок». Поморгать и сделать упражнение в другую сторону
- «Восьмерка вертикальная»
- Закрывать глаза помассировать веки изнутри глазными яблоками, поморгать
- Выполнить пальминг. В расслабленном состоянии дать себе установку «Я хочу видеть, и я буду видеть». Как правило, результат заметен сразу, человек видит текст значительно четче, чем до упражнения.

Работа с позвоночником.

Во всех упражнениях растяжки мышц выполняются плавно, как бы покачав, без резких движений.

Шейный отдел.

Все тело неподвижно, работают только мышцы шеи. Глаза открыты и следуют за движением шеи

- Голову опустить, подбородок с силой и плавно тянется вниз, к пупку. Стряхнув напряжение, расслабить мышцы.
- Левое ухо с усилием тянется к плечу. После расслабления правое ухо тянется к плечу.
- «Буратино» Представьте себе, что у вас длинный и прочный деревянный нос, которым можно упираться. Воображаемым носом уткнитесь в опору перед собой, а подбородком описывайте дугу – сначала вправо вверх и затем – влево вниз.

- Воображаемый нос опущен вниз. Подбородком описывайте полумесяц по груди - влево вверх, потом вправо вверх.
- Воображаемый нос упирается в потолок. Затылок описывает дугу к левой лопатке, затем к правой. Не забывайте стряхивать напряжение после каждого упражнения.
- «Качели». Шею поворачивайте влево, подбородок тянется вверх вперед, и затем по дуге, похожей на качели, - вверх назад. Расслабиться и повторить в правую сторону.
- «Тыква». Представьте голову тыквой, которая свободно и без напряжения перекачивается вниз к пупку, к левому плечу, к правому, к ягодицам – в одну сторону, потом в другую.
- Фиксированная «тыква» Те же движения выполняются с растяжением – в одну и в другую сторону. Стряхните напряжение.
- Упражнение на декомпрессию. Представьте себе, что вы надели на плечи рюкзак с огромной тяжестью и взяли в руки две тяжелые сумки. Голову при этом вытягивайте вверх, словно вам надо посмотреть через головы впереди стоящих. Расслабьтесь.
- Упражнение на компрессию. Представьте себе, что несете тяжелый поднос на голове. Шея при этом сжимается, а все тело остается свободным и двигается легко, как у восточных женщин, привыкших носить тяжести на голове. Стряхните напряжение.

Верхний грудной отдел.

В этой части комплекса остаются фиксированными поясница и расположенный над нею нижний грудной отдел позвоночника. Мышцы верхнего грудного отдела активно работают.

- Плечи сдвигать вперед насколько возможно, соединить, подбородок тянуть к пупку. Должна ощущаться растяжка мышц в нижней области лопаток. Стряхнуть напряжение.
- Плечи развернуть назад, к лопаткам, затылок оттягивать к ягодицам. Расслабиться.
- Положив одну ладонь на затылок, локоть этой руки тянуть как можно сильнее вверх, ладонь другой руки одновременно тянуть к полу. Происходит растяжка в боковой области туловища. После расслабления поменять положение рук и повторить растяжку в другую сторону.
- Плечи свести вместе вперед, затем поднять их к ушам, потом свести назад к лопаткам и, наконец, опустить их до предела, представляя, как ладони тянутся к полу. Работают все мышцы верхнего грудного отдела позвоночника.
- Стряхнуть напряжение и выполнить описанное упражнение в обратном порядке – руки тянутся вниз, плечи опущены, потом сводятся к лопаткам, поднимаются к ушам и, наконец, сводятся впереди вместе. Расслабиться.

Нижний грудной отдел.

- Плечи сдвинуть вперед, подбородок вытянуть к пупку, растягивая всю верхнюю часть туловища до поясицы, спина выгибается дугой. Расслабиться.
- Плечи сдвинуть к лопаткам, затылок тянуть к ягодицам, прогнуться всей спиной, ощущая напряжение мышц в области поясицы.
- Упражнение аналогично 3-му в предыдущей части комплекса. Ладонь на затылке, локоть этой руки тянется с силой вверх, а другая рука старается дотянуться до пола. Различие состоит в том, что растягиваются все боковые мышцы – и верхнего, и нижнего грудных отделов. Расслабиться и выполнить упражнение в другую сторону.

Верхний и нижний грудной отделы.

В этих упражнениях таз по-прежнему остается неподвижным, работают только мышцы туловища. Взгляд обязательно сопровождает все движения.

- «Закручивания» позвоночника. Ладонями обхватите плечи, повернуть голову, шею, потом всю верхнюю часть туловища как можно дальше назад. Расслабиться и потом повторить в другую сторону.
- Так же закручивать тело назад, стараясь увидеть пятку той ноги, которая стоит дальше. Расслабиться и повторить в другую сторону.

Мышечная релаксация.

1. Сядь удобно. Спина опирается на спинку, поставь ноги на пол, но не скрещивай их.
2. Сожми руки в кулаки. Как можно сильнее напряги мышцы. Представь ощущение этого напряжения – как тугая тетива, которую вот – вот отпустят. Разожми кулаки и пошевели пальцами. Они извиваются, как спагетти. Встряхни их, испытай чувство освобождения, релаксации.
3. Переходим к ногам. Напряги их, включая пальцы, в «тугую тетиву». Затем напряги икры, колени, бедра, всю ногу. Потряси ногами и пошевели пальцами.
4. Напряги туловище – начни с плеч, затем перейди к груди и животу. Ощути пространство вокруг пояса. Расслабь живот, потом грудь. Если ты чувствуешь напряжение в плечах, мягко положи руки на колени. Несколько раз глубоко вдохни животом, пока напряжение не пропадет. Затем расслабь поясницу. Ты чувствуешь себя спокойно и расслабленно, как отпущенная тетива.
5. Наморщи лоб. Плотнo закрой глаза. Затем открой. Наморщи нос ненадолго. Сожми и разожми зубы. Погримасничай, напрягая и расслабляя разные части лица. Расслабься и запомни это чувство.
6. Проверь, не ощущаешь ли ты напряжения в какой-нибудь части тела? Избавься от него, напрягая и расслабляя мышцы.

Занимаясь со школьниками, можно сделать вывод, что даже кратчайший вариант этого упражнения помогает им управлять своей беспорядочной энергией.

Глубокое дыхание.

Любой родитель, пытаясь успокоить ребенка, ощущает связь между дыханием и эмоциями. Мы говорим «дыши глубже», и когда ребенок это делает, его возбуждение исчезает. И наоборот, если приласкать плачущего ребенка, который прерывисто дышит, его дыхание становится спокойнее.

«Лифт»

1. Дети учатся выделять 3 участка – голову, грудь и живот, задерживая дыхание на 6, 8, 12 секунд в каждом из них.
2. Сделав вдох носом, мы начинаем поездку на лифте. Выдыхая, почувствуй, как воздух начинает свой путь от подвала (живота).
3. Снова вдохни – воздух поднимется на один этаж выше (желудок).
Выдохни.
4. Вдохни еще раз и подними лифт на следующий этаж (грудь).
Выдохни.
5. А сейчас можно отправиться на чердак, вверх по горлу, к щекам и лбу. Почувствуй, как воздух наполняет голову.
6. Когда выдохнешь, ты ощутишь, что все напряжение и волнение вышли из твоего тела, словно из двери лифта.

Сценарий мероприятия «О Спорт, ты – жизнь!»

Цели:

- Формировать ЗОЖ. Воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно-гигиенические правила.
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
- Формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Место проведения: актовый зал гимназии.

Презентация о СПОРТЕ

Стихотворение

Я проснулся утром рано
 И решил: «Спортсменом стану!
 Буду плавать, бегать, прыгать,
 Как Брюс Ли – ногами дрыгать,
 Как Кличко – на ринге драться,
 Как Шумахер – в карте мчаться,
 Как Рональдо буду метким,
 Как Пит Сампрас – я с ракеткой
 Буду побеждать на корте!
 Я добьюсь успехов в спорте!
 Я добьюсь, ведь я упрямый.
 Будет мной гордиться мама...» -
 Так мечтал я в полусне,
 Но сказала мама мне:
 «Ты сначала для порядка
 Сделал бы с утра зарядку!»

Ведущий 1.

Здравствуйтесь, дорогие друзья!

Ведущий 2.

Привет, девчонки и мальчишки!

Ведущий 1.

Интересно, что вы подумали, когда вас пригласили на наше шоу? Я, например, когда читаю «шоу» - вздрагиваю.

Ведущий 2.

Из урока сделаешь шоу – вызывают к директору, дома расслабишься – возмущены родители...

Ведущий 1.

Но сегодня у нас не просто шоу, у нас грандиозное представление – «О, Спорт, ты – жизнь!»

Ведущий 2.

Или ... я выбираю здоровый образ жизни.

Ведущий 1.

Цель физической культуры -
 Быть здоровым и с фигурой,
 Радующей душу, взгляд,
 Быть красивым каждый рад.
 Чтобы быть всегда в порядке,
 Начинайте день с зарядки.

Выступление гимнастки.

Ведущий 1.

Разминка, разминка
 На нас посмотрите-ка!
 Ритмичны, красивы,
 Спортивны, здоровы
 Разминку мы любим и в школе, и дома.
 Так давайте, все вставайте
 И за нами повторяйте.

Ведущий 2.

Итак, мы приглашаем вас на физкультминутку.

Презентация «Физкультминутка».

Ведущий 2.

Пусть большой спорт не для вас,
 Физкультура - в самый раз!
 Не ленитесь и поймете:
 С физкультурой проживете
 Вы намного больше лет,
 Хоть по складу не атлет.

Ведущий 1.

Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом крепко дружим,
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!

Давай посмотрим!

Презентация

Ведущий 2.

В мире нет рецепта лучше
Будь со спортом неразлучен,
Проживёшь сто лет
Вот и весь секрет!

Ведущий 1.

А я еще хочу добавить: чтобы прожить сто лет, надо не только заниматься спортом, но и правильно питаться.

И в этом нам поможет разобраться ученица ___ класса

Презентация «Наши продукты – наши помощники!»

Ведущий 1.

Ну а сейчас мы с вами попробуем разгадать загадки о спорте и здоровье, а тем, кто первый правильно ответит, получит полезный для вашего здоровья витаминный приз.

Загадки.

1. Его бьют, а он не плачет,
Веселее только скачет. (*Мяч*)
2. Два колеса подряд,
Их ногами вертят. (*Велосипед*)
3. Михаил играл в футбол
И забил в ворота ... (*гол*).
4. Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?

Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел,
Мы играем в ... (*волейбол*).

5. Гладкое, душистое
Моет чисто.
Нужно, чтобы у каждого
Было ... Что, ребята? (*мыло*)

6. Целых двадцать пять зубов
Для кудрей и хохолоков,
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (*расческа*)

7. Лег в карман и караюлю
Реву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слез.
Не забуду и про нос. (*носовой платок*)

Ведущий 2.

С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет, а может быть, и более.
Микстуры, порошки – к здоровью ложный путь.
Природою лечись – в саду и чистом поле.

Выступление гимнастки и ее рассказ о своем виде спорта.

Ведущий 1.

В спорте во все времена
Воля стальной быть должна.
Воля куёт характер.
И только она
К победе ведет всегда.

Ведущий 2.

А сейчас мы предлагаем вашему вниманию выступление ученика ___класса. Он расскажет вам об интересном виде спорта, которым он занимается _____ лет.

Презентация «Фехтовальщик».

Ведущий 2.

Спортсмен преодолел себя,

А это значит очень много.

И главное здесь даже не рекорд

И не блестящие поверхности медали.

Здоровье – главное.

Его приносит спорт!

Ведущий 1.

Вашему вниманию мы предлагаем посмотреть презентацию о ребятах нашей гимназии, которые занимаются различными видами спорта и главным их девизом является девиз «О, Спорт, ты – жизнь!»

Презентация об учащихся гимназии.

Ведущий 2.

Ребята что-то мы с вами засиделись, а не поиграть ли нам с вами?
Давайте проведем небольшое спортивное состязание.

Спортивные игры.

Ведущий 1.

А сейчас все на места вы становитесь

И немножко притаитесь

Прошли все испытания вы,

И без сомненья.

В конце пути, как обещали мы.

Вас ждут призы и награждения.

Ведущий 2.

«О, Спорт, ты – жизнь!», а для того, чтобы наша жизнь с вами становилась интересной благодаря спорту, Спортивный Комитет нашей страны предлагает

новые виды спорта, занимаясь которыми вы сможете сохранить и свое здоровье и принести немало спортивных побед нашей стране.

Презентация о новых видах спорта.

Ведущий 2.

Вот и подошло к концу наше необычное представление «О Спорт, ты – жизнь!»

Ведущий 1.

И перед тем, как с вами попрощаться,
Мы хотим вам пожелать:
Здоровья крепкого,
Почаще улыбаться,
И никогда не унывать!

Презентация

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 98»

Автор: Мартынова Наталья Петровна, учитель начальных классов, педагог дополнительного образования. Вторая квалификационная категория.

Тема внеклассного мероприятия

«Музыка против наркотиков: несколько легендарных смертей».

Цели и задачи:

- Предоставить подросткам необходимую информацию для развенчания мифов о наркотиках;
- Помочь выработать негативную установку по отношению к наркотикам, сформировать собственную оценку данной проблемы;
- Создать условия для самостоятельного выбора «Пробовать или нет?»;
- Сформировать готовность подростков отклонить всякие попытки привлечь их к опаснейшему для человеческой личности "занятию";
- Формировать ценностное отношение к здоровью.

(Слайд №1, музыкальное сопровождение)

Дорогие ребята! Нам угрожает беда. Эта беда — наркомания. Еще недавно вести о ней доходили до нас только из чужих стран. Теперь она пришла к нам и распространяется по законам эпидемии: один наркоман заражает за год пятерых. Наркомания — болезненное непреодолимое пристрастие к наркотическим

средствам, вызывающее нарушение психики, галлюцинации, бред. Различия между наркоманией и токсикоманией с медицинской точки зрения нет: тяжелейшие расстройства психики, разрушение всех органов и систем человеческого организма, преждевременная смерть — вот последствия для здоровья в том и в другом случаях. Чаще всего, употребление наркотических препаратов начинается в молодом возрасте, нередко к наркотикам и токсическим веществам приобщаются 10—12-летние дети.

В последние годы в школах страны наблюдается резкий рост потребления различных наркотических веществ, включая самые опаснейшие, такие, как героин.

Все большее число молодых людей считают, что использование определенных видов наркотиков не приносит особого вреда. На мой взгляд, возникшая ситуация связана, с одной стороны, с умелым использованием распространителями наркотиков неосведомленности подростков, а с другой — с активным внедрением в сознание молодежи ряда мифов о наркотиках.

Миф первый. Попробуй - пробуют все. Это неправда: обследования показывают, что, например, в США меньше чем один из пяти старшеклассников употребляет марихуану. Конечно, и эти цифры вызывают большую тревогу, но ведь более 80% юношей не удалось склонить к употреблению наркотиков. Они уже никогда не будут жертвами наркомании! Чаще всех жертвами ложной аргументации становятся подростки невысоких психологических устоев: конфликтные, склонные к мелкому воровству, лживости, подверженные вспышкам гнева, агрессивности. Такие личности не способны к целенаправленной деятельности, плохо успевают, отстают в психофизиологическом развитии. Они же впоследствии становятся распространителями наркотиков, что неизбежно, поскольку только таким путем они могут обеспечить себя деньгами на наркотики.

Миф второй. Попробуй — вредных последствий не будет. Это ложь! Прежде всего пристрастие к некоторым наркотикам может возникнуть и после одного - двух приемов. Кроме того, существуют индивидуальные различия в чувствительности организма, даже возможна гибель при первой же инъекции. Большой разброс индивидуальной чувствительности характерен, например, для кокаина и его производных ("крэк"), что иногда приводит к летальным исходам из-за сердечной недостаточности. В условиях подпольного кустарного производства наркотиков невозможно избавиться от вредных примесей и точно дозировать вещество. В клинической практике описано множество случаев тяжелых отравлений, вызываемых токсическими примесями в кустарно изготовленных наркотиках.

Миф третий. Попробуй - если не понравится, прекратишь прием. Про физическую зависимость ("ломку") школьники кое-что слышали. Однако, они

убеждены, что ее можно преодолеть, например, с помощью врачей. Дескать, особых проблем не будет, поскольку человек, обладающий определенной волей (а ты, конечно, волевой!), в состоянии немедленно и бесповоротно бросить принимать наркотики. При этом обычно находится свидетель, который знаком с тем, кто после периода серьезного злоупотребления, проявив волю, прошел через "ломку" и теперь вот уже месяц (два, три) наркотики не употребляет — никаких последствий.

Миф четвертый. О существовании "безвредных" наркотиков. Безвредных легких наркотиков не существует. Не все наркотики вызывают физическую зависимость, но все они, даже при незначительном употреблении, пагубно влияют на личность. Уместно напомнить, что психическая зависимость часто развивается даже в случае употребления таких "легких" наркотиков, как марихуана. В США более 100 000 человек ежегодно обращаются в клиники, пытаясь излечиться от наркотической зависимости — от марихуаны. Употребление марихуаны часто сопровождается ослаблением волевых качеств личности, потерей мотиваций: утрачивается интерес к тому, что происходит в жизни, пропадает желание работать, учиться, человека не волнует, как он выглядит. Распространенный симптом употребления марихуаны — нарушение краткосрочной памяти, внимания, что связано с гибелью нервных клеток в определенных областях мозга. Курение марихуаны ослабляет иммунную систему, и человек становится более восприимчив к инфекциям. Наконец, выявлено, что практически все наркоманы, прибегающие к самым "тяжелым" наркотикам, начинали, пробуя именно марихуану.

Наркотики завоевали свою популярность благодаря телевидению, газетам и, конечно же, «звездам». Знаменитые певцы, музыканты и актеры не скрывали своих пристрастий к наркотикам, тем самым делая модными их среди поклонников, и, в конце концов, сами же в эту ловушку и попали.

Многие музыканты сейчас пропагандируют здоровый образ жизни, устраивают различные акции, фестивали, к примеру, "Рок против наркотиков".

Музыка всегда несла смысловое предназначение, особенно для людей такого типа восприятия, как аудиалы (люди, воспринимающие мир преимущественно посредством звука, составляют 25% населения). Под музыку в старину совершались различные ритуалы, когда за счет резонирования частот звучания музыкальных инструментов или голоса, слушателей можно было ввести в транс. В транс входили и сами исполнители. Нечто подобное происходит и на современной сцене. Монотонные потряхивания головой под музыку – чем не транс для исполнителей и слушателей.

А способна ли музыка вылечить от болезни или психологической зависимости, к примеру, от наркотиков? По крайней мере, вылечить от депрессии она способна.

Только, в основном, наши болезни – в нашем сознании, если избавить его от оных, вытолкнуть, заменить чем-то другим – оно очистится, и человек будет способен излечиться.

Многие музыканты пытаются своими песнями повлиять на людей (иногда позитивно, иногда негативно), изменить их мировоззрение, дать им понять что-то важное. И они верят, что их песни действительно способны что-то изменить в судьбе хотя бы одного человека. А, если и не их смысл, то может, любовь к своему кумиру способна заставить человека измениться... Хотелось бы в это верить...

Смерть от наркотиков не обходит стороной никого: ни известных личностей, ни бродячих подростков. Вашему вниманию **несколько смертей великих музыкантов**, которые не успели закончить свое творчество, оказавшись под влиянием наркотиков и психотропных препаратов. Они стали жертвой соблазна, и будучи знаменитыми, думали, что им все подвластно. Но это оказалось не так. Наркотики не сделали их счастливыми. Со смертью каждого из них умирала целая музыкальная эпоха...

(Слайд №2)

Элвис Аарон Пресли (англ. Elvis Aaron Presley; 8 января 1935 — 16 августа 1977) — американский певец и актёр. Несмотря на три десятилетия, прошедших со времени его смерти, Элвис Пресли продолжает оставаться самым успешным исполнителем популярной музыки XX века, и ему до сих пор принадлежит множество непревзойдённых рекордов в области звукозаписи. Его известность настолько широка, что большинство людей называет его лишь по имени — «Элвис». С Элвисом Пресли также ассоциируется устойчивое словосочетание «Король рок-н-ролла» (в Америке зачастую просто «Король» — The King).

Но 16 августа 1977 года в своем роскошном поместье Грейсленд в Мемфисе, штат Теннесси, от сердечной недостаточности умер король рок-н-ролла Элвис Пресли. Врачами было установлено, что смерть была вызвана многочисленными принятыми музыкантом лекарственными препаратами, зачастую противоречащими друг другу по своему назначению.

(Слайд №3)

Курт Кобейн. 5 апреля 1994 года в своем доме в Сиэтле застрелился **Курт Кобейн**, лидер культовой группы Nirvana. Его тело обнаружил электрик в запертой оранжерее, рядом на столе лежало, якобы, прощальное письмо музыканта. В этой смерти, впрочем, до 225-240 миллиграммов героина – смертельную дозу, от которой люди обычно умирают сих пор много неясных моментов. Во время вскрытия врачи обнаружили в крови Кобейна, не успев ввести ее до конца. Одна из статей, приводившая результаты клинических исследований, так и называлась: «Мертвые не нажимают на курок». Ну а в предсмертном письме музыканта нет ни одного прямого заявления о том, что он

хочет уйти из жизни. «Мне нужно немного побыть немым, чтобы вернуть себе тот энтузиазм, который я имел ребенком»; «У меня больше нет страсти, но я помню: лучше сгореть, чем раствориться» - эти строки можно трактовать по-разному. А последняя фраза “Keep going” (тут тоже нет однозначного перевода: либо «живи», либо «продолжай делать то, что делаешь»), адресованная Куртом его жене Кортни Лав, вообще вызывает у графологов сомнения в подлинности: в ней они нашли более двадцати несоответствий с почерком музыканта.

(Слайд №4)

Джим Моррисон. Спустя десятилетия после смерти лидера группы «Дорз» **Джима Моррисона** наконец-то стала известна правда об обстоятельствах его смерти. Согласно бытовавшей ранее официальной версии, Моррисон скончался в 27 лет от разрыва сердца в ванне своей квартиры. Однако вышла книга некоего Сэма Бернетта под названием "Конец: Джим Моррисон", в которой он утверждает, что нашел рок-звезду мертвым в кабинке туалета своего заведения. По его мнению, причиной смерти была передозировка героина. "Харизматичный вокалист "Дорз", красивый калифорнийский мальчик, превратился в безжизненный комок плоти, лежавший на полу туалета ночного клуба", - цитирует книгу газета Daily Telegraph. Насколько известно Бернетту, два торговца наркотиками посчитали, что Моррисон просто без сознания, и вынесли его из клуба. Бернетт утверждает, что хотел вызвать "скорую" и полицию, но владелец клуба велел не поднимать шума. Бернетт, которому в год смерти Моррисон стукнуло 20 с небольшим лет, позднее стал вице-президентом компании Disneyland Paris. Хотя много лет ему докучали журналисты, расследующие различные версии смерти Моррисона, Бернетт хранил молчание, пока в прошлом году жена не посоветовала ему написать книгу.

"Мне очень больно об этом вспоминать, – замечает Бернетт. – Когда мы нашли его мертвым, на носу у него были маленькие хлопья пены и немного крови, и врач сказал: "Наверно, передозировка героина".

В парижской прокуратуре сообщили, что вторичное расследование дела о смерти Моррисона или привлечение кого-либо к судебной ответственности в связи с ним весьма маловероятно из-за срока давности смерти.

(Слайд №5)

Мэрилин Монро. Легенда при жизни и легенда после смерти, **Мэрилин Монро** прожила яркую, но короткую и трудную жизнь. Секс-символ Америки, предмет мечтаний тысяч мужчин, красавица, которой завидовали миллионы женщин, актриса, чей стремительный "взлет" на вершину киноолимпа казался чудом, она на самом деле была фигурой трагедийной. Неудавшаяся личная жизнь и напрасные попытки доказать режиссерам, что "красотка Мэрилин" способна на нечто большее на экране, чем демонстрация своих прелестей.

Мэрилин оставила после себя километры киноплёнки со своим участием и тонны бумаги с собственным изображением. Талантливая актриса покинула этот мир в возрасте 36 лет. Все в Мэрилин было уникально: взгляд, походка, умение держаться, фигура, причёска, улыбка... Но 5 августа 1962 года всемирно известная красавица-актриса, Мэрилин Монро, умерла в возрасте 36 лет, по предположениям от передозировки наркотиков.

(Слайд №6)

Джими Хендрикс. 18 сентября 1970 года гениальный американский рок-музыкант **Джими Хендрикс** был найден мертвым в номере отеля Samarkand в Лондоне. Накануне Хендрикс принял девять таблеток снотворного. Сочетание лекарств и наркотиков оказалось для легендарного гитариста смертельным. По словам тогдашней подруги музыканта Моники Данеман, Хендриксу стало плохо, его рвало, но она боялась вызвать скорую, потому что весь номер был завален наркотиками.

(Слайд №7)

Элвис Пресли. Великий король рок-н-рола умер 16 августа 1977 в возрасте 42 лет в ванной от сердечного приступа. Вскрытие выявило в его организме следы многочисленных наркотиков: кодеина, валиума и множества видов барбитуратов.

(Слайд №8)

Фредди Меркьюри. Вокалист легендарной рок-группы **Queen**, до сих пор являющийся одним из самых популярных певцов в мире. На протяжении всей карьеры Фредди, его личная жизнь была окутана слухами о бисексуальности и наркотической зависимости певца. С 1986 года начали появляться слухи о том, что Фредди болен СПИДом. Но подтвердил эти слухи певец лишь 23 ноября 1991 года, сделав официальное заявление. На следующий день, 24 ноября, около семи часов вечера Фредди Меркьюри умер в своём доме, в Лондоне. После того, как об этом стало известно, тысячи людей пришли к ограде его дома Garden Lodge, чтобы положить на дорожки букеты цветов, открытки, письма и фотографии. Он умер в возрасте 45 лет.

(Слайд №9)

Майкл Джексон. Легендарный король поп-музыки, смерть которого обвалила крупнейшие мировые информационные ресурсы. Последние годы певец не выступал, однако его имя по-прежнему не сходило с уст журналистов. Финансовые дела Джексона после изнурительного судебного процесса о совращении малолетних стремительно ухудшались, как и состояние его здоровья, подорванного в том числе многочисленными пластическими операциями. Певец умер 25 июня 2009 года в возрасте 50-ти лет от передозировки наркотиков и болеутоляющего дипривана в одном из госпиталей Лос-Анджелеса, куда он был доставлен на машине "скорой помощи".

(Слайд №10)

Мурат Насыров. 19 января 2007 года российский певец **Мурат Насыров** выбросился из окна. Он был в концертном костюме, на шее висел фотоаппарат. Есть версия, что за несколько часов до смерти он принял сильнодействующие наркотики, кричал, что видел своего друга Баглана Садвакасова, погибшего за полгода до этого в автомобильной аварии, и что ему нужно к нему... Причиной самоубийства считают творческий кризис исполнителя, хотя супруга Мурата до сих пор в это не верит.

(Слайд №11)

Игорь Васильевич Чумычкин ("Чума") (13 ноября 1965, Москва — 12 апреля 1993, Москва) — рок-музыкант, гитарист, участник группы Алиса. До того, как стать участником группы Алиса, принимал участие в записи песен таких команд, как «99%» (альбом «Глас вопиющего»), «Айболит 66», «Проходной двор» Юрия Наумова (с его подачи оказался в Алисе).

Чумычкин выбросился из окна своей московской квартиры 12 апреля 1993 года.

(Слайд №12)

Степан Кузьмин мечтал стать музыкантом, как и его отец. В 2009 году трагически погиб сын известного музыканта Владимира Кузьмина — Степан. Возможно, это случилось под воздействием наркотиков. Как отмечает Life.ru, у погибшего молодого человека на руках были обнаружены свежие следы инъекций. Как полагают люди, знакомые с ситуацией, скорее всего, парень, находящийся под воздействием наркотиков, заснул с непотушенной сигаретой, а когда начался пожар, перепутал окно с дверью и «вышел» с 18 этажа.

(Слайд №13)

Трансформация **Константина Кинчева**, лидера группы «Алиса», в православного христианина стала для всех неожиданностью. Все помнят его антирелигиозные выпады, когда он называл Церковь «Канторой» и довольно нелестно отзывался о священнослужителях. Музыкант крестился в 1992 году, но и после этого долгое время шел наперекор православию. Существует мнение, что его языческие увлечения были искушением и тяжелым испытанием на пути к «истинной» вере.

Через несколько лет после крещения лидер «Алисы» успокоился и назвался «рядовым ополченцем против дьявола». С тех пор стал носить при себе алюминиевый крестик и миниатюрную иконку. Перед выходом в зал Кинчев молится Богу, а приглашенный священник перед концертом освящает сцену и «очищает зал от всякой скверны».

Музыканта, олицетворяющего образ рок-негодяя, решиться на столь серьезный шаг сподвигли долгие поиски себя, чрезмерная зависимость от наркотиков и алкоголя. Как говорит сам Кинчев, авантюрный склад ума и пагубное воздействие наркотиков, нередко, могли свести неокрепшую душу на преступный путь. Что в принципе и произошло с его «друзьями по двору»: кто-то погиб, кто-то сидит на

нарах. Кинчев уверен, что именно Всевышний помог ему избавиться от наркозависимости.

(Слайд №14) «Как прекрасен этот мир»

Мир без наркотиков прекрасен, знай!
 Вокруг посмотри и для себя решай!
 Надо быть самим собою,
 Думать, делать и дерзать.
 Настоящий кайф - от жизни,
 Не от дозы получать!

Спасибо всем за внимание!

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Лицей № 73»

Автор: Панкратова Светлана Владимировна, руководитель центра «Здоровье».

Тема: Разработки классных часов по пропаганде здорового образа жизни.

Введение

Научные и практические задачи, стоящие в настоящее время перед общеобразовательной школой, связаны с высшим предназначением образовательной системы – созданием необходимых условий для развития личности. Закон «Об образовании» в качестве принципов государственной политики провозглашает «приоритет общечеловеческих ценностей: жизни и здоровья человека», а значит, одной из основных задач современной школы является подготовка ребенка к самостоятельной жизни, воспитание его нравственно и физически здоровым.

Стандарты второго поколения, будучи отражением социального заказа, рассматриваются как общественный договор, согласующий требования к образованию, предъявляемые семьей, обществом и государством. И родители, и общество, и государство желают, чтобы их выпускник не только получил определенный набор знаний, но при этом был успешен и здоров.

Данная задача не будет решена, если субъекты образовательного процесса не будут иметь четкие представления о составляющих здоровья, а главное,

осознанно относиться к своему здоровью. Каждый из нас знает, что установка на здоровье и, соответственно, здоровый образ жизни не появляется у человека сама по себе, а формируется в результате определенного педагогического воздействия. Поэтому в нашем лицее все большее внимание уделяется профилактической работе с обучающимися, направленной на развитие осознанного отношения к собственному здоровью, умению противостоять чужому влиянию, делать свой выбор осознанно, реально оценивая последствия. Здоровье – самая большая ценность человека. От того, насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве. Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку. Именно на формирование таких навыков направлены предлагаемые разработки классных часов.

Классный час «Строим дом своего здоровья».

Цель мероприятия: формирование ценностного отношения школьников к своему здоровью.

Задачи: 1) актуализировать понятие «здоровья»; 2) сформировать позитивное отношение к своему здоровью; 3) моделирование жизненной перспективы с позиций ценностного отношения к здоровью; 4) создать условия для развития коммуникативных умений учащихся в процессе групповой работы; 5) создать условия для развития навыков использования Интернет - ресурсов.

Краткое описание:

Анкетирование учащихся 5-х – 11-х классов показало, что школьники понимают необходимость здорового образа жизни: 75% учащихся имеют высокий уровень позиционирования ценности «хорошее здоровье» в ряду других личностных ценностей, только 17% детей отмечают соответствие своего распорядка дня требованиям ЗОЖ. В то же время у 85% школьников отсутствует

или недостаточно проявляется понимание роли собственной поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья. При этом важно не упустить время, когда педагогическая работа в этом направлении будет эффективной. Только 42% учащихся отмечают личностную значимость целевых школьных мероприятий, направленных на формирование их образа жизни. При этом заинтересованность учащихся снижается с возрастом: об интересе к мероприятиям, направленным на решение проблемы здорового образа жизни, заявили 67% учащихся 5-х классов и 34% - 11-тиклассников. Хочу поделиться с вами разработкой классного часа «Строим дом своего здоровья».

Формы занятия:

- Индивидуальная работа.
- Групповая работа.
- Ролевая игра.

Способы и методы подачи информации: словесный, наглядный, частично – поисковый, проблемный.

Категория учащихся: 7 - 9 класс

Этап подготовки:

- 1) изучение информации по проблеме сохранения и укрепления здоровья;
- 2) диагностика учащихся класса: «Тест для самооценки учащимися факторов риска ухудшения здоровья», «Методика самооценки школьных ситуаций Кондаша»;
- 3) составление презентации.

Оборудование: компьютер, проектор, схемы на доску, листы бумаги на столы учащихся, жетоны.

Место проведения: компьютерный класс

Демонстрация презентации по теме классного часа.

Ход мероприятия:

1. Организационный момент .
2. Вступительное слово учителя.

Существует несколько трактовок понимания здоровья:

- здоровье – это отсутствие заболеваний;
- здоровье - умение человека осознавать свои потребности и удовлетворять

их.

А какой смысл в понятие «здоровье» вкладываете вы?

(Ответы учащихся)

Спасибо за интересные определения, чувствуется, что проблема здоровья находится в поле вашего внимания. Всемирная организация здравоохранения еще в 1946 году в своем Уставе записала, что "... здоровье следует понимать как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов". Итак, мы начинаем наш диалог.

Представим себе красивый и добротный дом. Все в нем ладно, и построен он на века. Если мыслить образно, то наше здоровье можно представить в виде дома, который сейчас постепенно строит каждый из детей. Каким он будет – кривым, покосившимся или, на зависть окружающим, крепким и долговечным?

Давайте попробуем построить дом нашего здоровья вместе. Начнем с подготовки места под строительство.

Основное содержание мероприятия.

Этап 1. Стоит ли строить?

Класс разделен на две группы. Одна группа принимает на себя роль противников такого строительства. Они придерживаются мнения: «Не мешай природе, а там уж как повезет». Другая группа считает, что надо прилагать значительные усилия, чтобы продолжать оставаться здоровым.

Ребята не пришли к единому мнению...

- Если человек родился болезненным, то тут уж ничего не поделаешь.

А как же Суворов: в раннем детстве он был хилым и болезненным, что не помешало ему после работы над собой стать сильным и уважаемым полководцем.

- Из-за плохой экологии многие изначально нездоровы.

- Но ведь и при этом условии одни люди живут гораздо дольше других.

- У меня соседскому мальчику 2 года, а он уже в очках. Когда же он успел растерять зрение?

Многие болезни заложены в генах. Кроме того, не все мамы, ждущие ребенка, понимают, что хорошо для него, а что плохо.

- Многие говорят о здоровом питании, но ведь многие люди живут бедно и едят то, что есть.

Здоровая пища вовсе не дороже, чем привычная для многих. Просто в ней больше овощей, фруктов, молока. А мясо вредно!

- Все вокруг твердят. Что надо много двигаться, это полезно. Но ведь сколько уроков!

У нас в школе много спортсменов. И они – не самые худшие ученики. Можно найти время, если поставить цель.

Этап 2. Заложим фундамент.

Слово учителя. Итак, мы подготовили место и начинаем закладывать фундамент. Но, прежде чем решить, какой материал будет составлять его, давайте перечислим, что же влияет на здоровье человека?

Ответы учащихся: Наследственность.

Образ жизни.

Окружающая среда.

Качество медицинских услуг.

Что же из перечисленного составляет фундамент здоровья?

Учащиеся сходятся во мнении, что это – наследственность.

Сообщения творческой группы учащихся «Корни» о влиянии наследственности на здоровье человека.

1 учащийся. Статистика свидетельствует, что долголетие дедушки и бабушки (не менее 85 одного из них и не менее 80 – двух) повышает шансы внуков на срок жизни, превышающий среднестатистический. Скоропостижная

смерть одного из этих прародителей в возрасте до 50 лет от сосудистых или онкологических заболеваний говорит о необходимости профилактики этих заболеваний у потомков.

2 учащийся. Полезно поинтересоваться и здоровьем родственников старшего поколения, т.к. предрасположенность ко многим заболеваниям передается по наследству. Например, гипертония, диабет, рак. Другой пример: медики считают алкоголизм болезнью, предупреждая, что склонность к злоупотреблению спиртными может наследоваться. Что это значит? Говоря бытовым языком, человек быстрее втягивается в пьянство и спивается. Это обусловлено особенностями биохимических процессов в его организме. Однако предрасположенность и предопределенность - понятия разные. Реализация генетической программы зависит от целого комплекса условий. В рассматриваемом случае она корректируется соответствующим образом жизни.

На доске закладываем этот «камень» в фундамент дома нашего здоровья (продолговатый фрагмент, на котором написано «наследственность»).

Этап 3. Продолжим строительство.

- Как вы думаете, что из перечисленного выше станет главным строительным материалом? (Образ жизни)

- Что в вашем понимании есть здоровый образ жизни?

Высказываются версии, в итоге формируется схема (см. презентацию)

Сообщения учащихся. Рубрика «Это интересно».

1-ый ученик. Американские медики разработали тест «Доживете ли вы до 70?», который дает возможность оценить факторы риска различных видов образа жизни человека. Ученые собрали большой фактический материал и сделали выводы относительно влияния некоторых особенностей образа жизни человека на его долголетие. Оказалось, что физический труд, в отличие от умственного, прибавляет несколько лет жизни. Спорт также увеличивает ее продолжительность. Установлено, что лица, занимающиеся спортом 5 раз в неделю, живут на 4 года дольше, чем те, кто игнорирует физические нагрузки или обращается к спорту лишь эпизодически.

2-ый ученик. Длительный сон (свыше 10 часов в сутки) отрицательно влияет на продолжительность жизни, сокращая ее на 4 года по сравнению с 7-8-часовым сном, что объясняется снижением двигательной активности, а значит, и ухудшением кровообращения. Доказано, что агрессивные люди вспышками гнева укорачивают свой век, тогда как спокойные – удлиняют его благодаря собственной уравновешенности. Разница в продолжительности жизни этих двух категорий лиц составляет шесть лет. На продолжительность жизни отрицательно влияют курение, употребление наркотиков, алкоголя, положительно влияет образование: среднее удлиняет ее на год, высшее – на два. Образование развивает интеллект и культуру, которые влияют на всю организацию жизни человека.

Давайте с помощью теста проверим, как принятый вами образ жизни влияет на ваше здоровье. Я предлагаю каждому из вас ответить на вопросы теста, подсчитать балловую оценку и самим оценить результат.

Анализ тестирования учащихся для самооценки факторов риска ухудшения здоровья.

Было опрошено 25 учащихся 9 классов. (см. презентацию)

- Очень больно по здоровью «бьют» стрессы, связанные со страхами, неуверенностью, обидами, грубостью окружающих. И первая ступень к стрессу – состояние тревожности. Я предлагаю вам провести самооценку уровня вашей тревожности. (СМ. презентацию)

Учитель: Правильное питание – первый шаг к здоровью.

Сейчас вам предлагается побывать в роли диетологов. В последние годы эта профессия становится модной и высокооплачиваемой. И как знать, может кто-то из вас выберет эту профессию в будущем и прославится, как знаменитый диетолог.

На столе у каждой группы имеется конверт, в котором представлены изображения разных продуктов (мясо, рыба, яйца, творог, грибы, мёд, шоколад, сдоба, молоко, сыр, ягоды, яблоки, бананы, апельсины, лимоны и другие) (СМ. презентацию)

Попытайтесь распределить их по следующим принципам, обосновывая свой выбор. Каждая группа должна распределить продукты на три части:

- те, которые необходимо включать в рацион с осторожностью,
 - те, которые давать ребёнку не рекомендуется
 - те, присутствие которых должно быть обязательным.
- 1) Группа делает отбор для ребенка 3-5 лет
 - 2) Группа - для школьника среднего и старшего звена.
 - 3) Группа – пожилого человека.

Время выполнения задания: 5-7 минут.

Ученики одной из групп после выполнения задания высказывают своё мнение и обосновывают сделанный выбор. Другие группы дополняют ответ.

Медик или классный руководитель подводит итог:

Действительно, рацион питания человека в разном возрасте различен.

Детям дошкольного возраста не рекомендуется резко вводить в рацион такие продукты как грибы, мёд, ягоды, фрукты и овощи красной окраски, так как она могут вызвать аллергию у ребёнка.

Обязательно в рационе должны присутствовать молочные продукты, нежирные сорта мяса, рыба, овощи и фрукты, натуральные соки.

До трёх лет лучше совсем не давать ребёнку шоколад и шоколадные конфеты.

Детям школьного возраста нельзя острое, жирное, газированные лимонады, чипсы, гамбургеры. С осторожностью нужно употреблять какао. В рационе должно быть достаточно овощей и фруктов, натуральных соков.

У взрослых в зависимости от вида деятельности суточная потребность в калорийности продуктов разная. Она зависит от того, физически или умственно работает человек, имеются ли у него хронические заболевания.

При отсутствии аллергии и противопоказаний все продукты в умеренном количестве можно и нужно употреблять.

Пожилым людям для укрепления костей необходим кальций, источником которого являются молочные продукты, рыбу, мясо. Лучше ограничивать приём сладкого. Кушать больше овощей и фруктов, натуральных соков.

Таким образом, пищевой рацион должен соответствовать энергетической потребности организма в том или ином возрасте, содержать достаточное количество пищевых веществ с определенным — сбалансированным — соотношением между ними.

Учитель: А как вы думаете, имеет ли значение цвет продуктов для сохранения и укрепления нашего здоровья?

Ученики высказывают свои предположения.

Учитель: Цвет продуктов может не только создать хорошее настроение, но и сохранить здоровье.

Следующий этап нашей с вами работы связан с сайтом «Сам себе помоги» <http://rodn-I-k.narod.ru/>

Выходим на главную страницу сайта.

Далее переходим по ссылке «Здоровье без лекарств». На этой странице выберите строчку «Цвет продуктов лечит» и найдите информацию о том, как влияет цвет продуктов на состояние организма человека.

Учитель: Я предлагаю вам обменяться полученной информацией.

Ученики делятся друг с другом новой информацией

Учитель: А какие продукты полезны для поддержания творческого состояния организма, для укрепления памяти, для концентрации внимания, для повышения работоспособности и хорошего настроения?

Учащиеся продолжают искать информацию на сайте «Помоги себе сам» и делятся ею.

Учитель: На мой взгляд, прозвучали интересные и малоизвестные факты.

Таким образом, учащиеся прикрепляют к «фундаменту» четыре «блока» с надписью на каждом «Образ жизни», которые составят «стены» нашего дома здоровья.

Этап 4. Мы почти у цели.

А теперь поговорим о влиянии на здоровье окружающей среды.

(Сообщения учащихся об экологии дома.)

- Ученые отмечают, что опасными загрязнителями воздуха в помещениях являются древесно-стружечные плиты, из которых обычно делается мебель. Их изготавливают из измельченной древесины и склеивающих составов. В качестве связующего материала широко применяются пено- или аминопласты, которые выделяют формальдегид – вещество, вызывающие аллергию. С течением времени поступление формальдегида в окружающую атмосферу уменьшается, поэтому старая мебель экологичнее. Опасны также продукты неполного и полного сгорания, испарения жидких моющих веществ, клеев, освежителей, сигаретный дым.

- Не менее опасно электромагнитное излучение. В помещении электромагнитные волны излучают телевизоры, компьютеры, СВЧ – печи, сотовые телефоны. При покупке предпочтение отдавайте приборам с низкой мощностью и жидкокристаллическими дисплеями. Факторами риска являются и громкие звуки, разрушающие нервную систему, могущие привести к нарушению сна.

Экология дома - это и правильный подбор растений, и дизайн, и отношения, которые складываются между людьми, это и мысли, и душевное состояние каждого человека.

Сообщение ученицы о правильном подборе растений в доме.

-А теперь выйдем за пределы вашего дома. С какими факторами риска может столкнуться здесь человек?

Ответы учащихся:

- Загрязнение воздуха, водоемов.
- Замусоренность территории.
- Загрязнение почвы.
- Уменьшение площадей зеленых насаждений.
- Стихийные автостоянки.

- Шум .
- Радионуклииды.

Краткие сообщения учащихся.

1 учащийся. Автомобили стали главными загрязнителями окружающей среды в городах. В выхлопных газах содержатся угарный и углекислый газ, двуокись азота, агрессивные окислители, тяжелые металлы. Воздушное пространство загрязняют ТЭЦ, работающие на угле, который часто содержит много серы и является причиной кислотных дождей. Растворенная в капельках атмосферной влаги серная кислота попадает в дыхательные пути и вызывает различные нарушения в их деятельности. Так, в Лондоне в 1952 году от «черного тумана» (капли кислотного дождя +взвешенная пыль) заболели десятки тысяч человек, 4000 умерли.

Слово учителя.

Таким образом, крышей нашего «дома» будет окружающая среда, что символизирует защищенность человека в случае разумного отношения к ней. Не в нашей с вами компетенции обсуждать сегодня качество медицинских услуг как компонент здоровья. Сейчас мы ничего не можем изменить, хотя в этой сфере далеко не всё в порядке. В нашем символическом доме хорошее медицинское обслуживание мы обозначим окнами, потому что они открывают человеку возможность увидеть новые подходы к лечению болезней и поддержанию организма в нормальном состоянии на долгие годы.

Подведение итогов. Итак, мы завершили наш диалог, построили наш «дом здоровья». Пусть он будет крепким, надежным и долговечным. Залог того – тот опыт, который вы сегодня получили

Классный час "Здоровый образ жизни".

Цели:

- познакомить с понятием “Здоровый образ жизни”,
- развить умение работать в группах.
- воспитание уважительного отношения к своему здоровью.

Этапы мероприятия:

1. Организационный момент, постановка задачи КТД. (1 мин).
2. Определение понятия “Здоровый образ жизни” (3 мин).
3. Раскрытие понятия “Здоровый образ жизни”.
4. Семья, юмор, спорт.
5. Дружба.
6. Здоровое питание.

Необходимые материалы: Красные колпаки, 4 новогодних маленьких елочки, распечатка игры и песни, фрукты, чипсы, сухарики, бульонные кубики, горячая кружка магги, шоколадки и т.д.

1. Организационный момент.

Дети - это главное, что есть у страны, да и во всем мире. Ведь Вам жить в будущем, творить и работать так, чтобы на нашей Земле светило солнце, цвели сады, пели птицы.

А творить может только здоровый и счастливый человек. Об этом наш разговор.

Сегодня мы с вами поговорим о “здоровом образе жизни”, ведь хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни, и особенно это важно для сегодняшних детей.

А говорить мы с вами будем сегодня о здоровье необычно, а играя в “Веселую корзинку”. Скоро Новый год, и все любят получать подарки. Но больше всего нас радуют сюрпризы. Такие сюрпризы нас ждут и сегодня. Давайте поделимся на 4 группы по 5 человек и выберем в группах капитана. А чтобы все походило на Новый год, наши капитаны будут веселыми дедами Морозами. Оденьте, пожалуйста, красные колпачки, находящиеся в корзинке.

2. Определение понятия “Здоровый образ жизни”

И конечно, нам не хватает новогодней елочки. А вот и она (на столы ставятся маленькие елочки), но пока елка не наряжена, давайте нарядим ее игрушками из нашей корзинки, достаньте голубые конверты, из нее игрушки.

Условие. На елку вешать только те игрушки, на которых написано понятие, относящееся к здоровому образу жизни. (1 мин). (Приложение 1)

Во время работы звучит новогодняя музыка, когда музыка прекращается, заканчивается работа.

Молодцы. Какие красивые елочки получились. Что же вы повесили на елку, что написано на игрушках?

Обсуждение (2 минуты)

ИГРУШКИ: с понятиями, семья, здоровое питание, юмор, игры, спорт, полноценный отдых, образование, медицинское обследование, плохая экология, неумение общаться, совершение поступков, за которые бывает стыдно, лень, постоянное сидение за компьютером, дружба.

3. Одно из понятий «здорового образа жизни»:

СЕМЬЯ, СПОРТ, ЮМОР, ИГРА.

Одно из понятий “здорового образа жизни”: семья, юмор, спорт, игра.

Мне понравилось, что среди игрушек на елке, есть игрушка СЕМЬЯ, действительно, все хорошее происходит в семье. И Новый год - семейный праздник. Вот и давайте с вами попытаемся весело, с пользой для здоровья провести Новый год, ведь не зря на елке висят игрушки: спорт, юмор, игры.

Сейчас я вам покажу одну веселую игру, в которую можно играть на свежем воздухе, всей семьей, она называется “У оленя дом большой”.

Во время игры делаются под речитатив движения, с каждым разом все быстрее и быстрее. (достаньте из волшебной корзинки розовые конверты и возьмите слова игры, встаньте. Положите перед собой на парту. (5 минут)

У оленя дом большой,
Он глядит в свое окно,
Заяц по полю бежит,
В дверь к нему стучит.
Тук. Тук дверь открой,
Там в лесу охотник злой.
Заяц, Заяц забегай.

Лапу подавай.

Молодцы, садитесь

4. Составляющая “здорового образа жизни” - ДРУЖБА.

Ну и, конечно, празднование Нового года не обходится без хоровода, речевок и веселых песен. Давайте мы сейчас споем. Но не просто песню о елочке, а песню о дружбе. Я буду петь, а вы за мной повторять слова.

На берегу большой реки

Пчела ужалила

Медведя прямо в нос.

Оу-ха-ха, взревел медведь,

Сел на пчелу

И начал петь.

Землю обмотали тоненькие нити

Нити параллелей и зеленых рек.

Совершите чудо, руку протяните.

Надо, чтобы в дружбу верил

Каждый человек.

Мы не зря мечтали о волшебном чуде,

Пусть планету кружит всемогущий век.

Это ж так чудесно, если с вами рядом

Улыбнется незнакомый хмурый человек.

Молодцы, спасибо.

5. Определение понятия “Здоровое питание”

Какой же Новый год без подарков и стола со всякими яствами. И, конечно, чтобы не пришлось лежать в постели все каникулы, необходимо, даже за Новогодним столом, думать о правильном питании. Достаньте, пожалуйста, из нашей волшебной корзинки мешок с подарками. И пусть каждый возьмет в руку то, что относится к правильному питанию, даже если вам очень захочется взять что-нибудь другое.

Объясните, почему вы взяли именно этот продукт?

Да, вы правы, нельзя есть чипсы, пить газированную воду, так как это все продукты, содержащие различные химические соединения, разрушающие наш организм. Чтобы быть здоровым, нужно питаться правильно, есть продукты, содержащие витамины. Клетчатку, минеральные вещества, кальций, йод и т.д.

Так как вы правильно выбрали продукты, то они остаются у вас, как подарок.

6. Подведение итогов.

Так что же входит в понятие “Здоровый образ жизни”? Ребята отвечают на вопросы.

Спасибо вам за работу, все молодцы.

Помните, здоровье - самое ценное, что есть у человека, берегите его, помните, вам жить и творить в XXI веке, от Вас зависит будущее нашей планеты.

Тематический классный час, посвящённый профилактике алкоголизма, табакокурения и наркомании.

Тема: Новое поколение выбирает жизнь

Цели урока:

- Дать детям представление об отрицательном воздействии табака, алкоголя, наркотиков на организм человека.
- Способствовать нравственному, эстетическому воспитанию детей , посредством проведения тематических классных часов.
- Воспитывать негативное отношение к табакокурению, алкоголизму, наркомании.
- Создавать условия для формирования навыков здорового образа жизни, способствовать сохранению физического и психического здоровья учащихся.
- Пропагандировать здоровый образ жизни.
- Развивать мышление, память, наблюдательность, внимание.

Оборудование: изображение змея, карточки с названием химических веществ (желтые) и заболеваний (красные), рисунки детей на соответствующую тематику, мультимедийная презентация.

Ход мероприятия

Организационный момент.

-Ребята, наш сегодняшний классный час я бы хотела начать с замечательного стихотворения, которое называется «ЖИЗНЬ»:

Жизнь, как бабочка с весной ,
 Обретает новый цвет.
 Смотришь на нее порою-
 Видишь красок яркий свет.
 Никто не желает , наверное,
 Ее в мотыля превратить
 Ведь это так просто : курение,
 Наркотики употребить.
 Все беды начнутся лишь после,
 И их ты не в силах решить
 Где деньги достать - все вопросы
 Тебе не захочется жить.
 Тебе станет все безразлично:
 Что жизнь, что смерть- все равно,
 Но в жизни здоровье – первично,
 Мы поняли это давно.

Определение темы и цели урока.

- Ребята, внимательно посмотрите на оформление доски и прочитайте тему урока. Как вы думаете, о чем мы будем говорить сейчас?

- Мы поговорим с вами о том, что есть плохого в нашей жизни, что мешает нам быть здоровыми, умными, сильными. Как вы думаете, что же это?

- Правильно, сегодня наш классный час будет посвящен разговору о вредных привычках человека. Скажите, какие вредные привычки вам известны?

- Конечно, это курение, алкоголизм, наркомания.

Объяснение нового материала

Люди с давних времен называли эти пагубные привычки отравой, чертовым зельем, дурманом, дымной ловушкой, зеленым змием. А как вы думаете – «змий» или «змея» - это хорошее или плохое существо?

Даже в сказках змей (дракон) был связан с чем – то плохим и страшным. Он уничтожал деревни, сжигал дома, топтал посевы, уносил детей и женщин. А русские богатыри всегда сражались с ним и уничтожали его. Вот и в наше время существует такой змей, который убивает людей. Вот посмотрите, какой он злой и страшный (демонстрируется рисунок с изображением трехголового змея, каждая из голов которого обозначает пьянство, курение и наркоманию).

Посмотрите, первая голова дышит дымом. Как вы, думаете какую вредную привычку она имеет? Конечно, эта голова курит табак. А вы знаете, как в России появился табак?

Вообще, табак родом из Америки. Его преподнесли в качестве подарка Христофору Колумбу аборигены Америки, когда тот только открыл этот материк. Аборигены называли табак «петум» и курили его просто так, свернув в трубочку и подсушив на солнце. Колумб с радостью принял подарок, еще не зная, какой заманивающей и разрушительной силой он обладает.

Это все происходило в 1492 году (конец 15 века). А к 1496 году табак уже попал в Европу. А в Россию он был завезен английскими купцами в 1565 году через Архангельск. К тому времени люди уже знали об этом ядовитом зелье. Табак был под запретом во многих странах мира и за его курение наказывали.

Например, в Риме римские папы отлучали от церкви курящих людей.

В Англии, по указу Елизаветы 1, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее, а прохожие кидали в них камни.

Пять монахов, уличенные в курении, заживо были замурованы в монастырской стене.

В России во время царствования Михаила Федоровича попавшегося на курении в первый раз наказывался 66 ударами палкой по стопам, а во второй раз – отрезанием носа и ушей. Торговцев табаком пороли и ссылали в Сибирь.

Так что же такое табак и почему же он так вреден? Для того, чтобы ответить на этот вопрос нам нужно знать, что же содержится в одном грамме табака.

Перед вами лежат карточки со словами – это составные части табака. Сейчас я буду вам рассказывать о каждой, а вы вывешивайте карточки на доску.

-Синильная кислота (цианид) – ядовитая кислота, используется в химической промышленности.

-Сероводород- газ, с запахом тухлых яиц, образуется при разложении, гниении белковых веществ.

-Табачный деготь- вязкая жидкость черного цвета, образуется при разложении, гниении растений без доступа воздуха.

- Формальдегид- ядовитый газ с резким запахом, применяют в производстве фенолоформальдегидных смол. - Угарный газ (оксид углерода) – ядовитый, удушливый газ, образуется при горении.

-Никотин – сильный яд, при курении всасывается в организм, в малых дозах вызывает возбуждение ЦНС ; в больших дозах – вызывает паралич (остановку дыхания, остановку сердца). Многократное поглощение никотина вызывает никотинизм (хроническое отравление организма никотином).

- А как вы думаете , как курение влияет на здоровье человека? Что происходит в организме?

- Горячий дым смешивается со слюной , разрушается эмаль зубов. Яд, действуя на слизистую оболочку рта вызывает такое заболевание, как рак губ и языка.

Далее ядовитая слюна проникает внутрь, растворяет пленку желудка, образуя на ней многочисленные язвы, далее развивается рак желудка.

В легких накапливается слизь, она съедает реснички, которые очищают легкие и бронхи. Табачный деготь обволакивает легкие, скапливается внутри. Легкие каменеют. Это может вызвать пневмонию или даже рак легких.

Сердце делает 15000 лишних сокращений за сутки, оно не выдерживает такой нагрузки. Это приводит к инфаркту.

Какие еще заболевания может вызвать курение?

А сейчас я предлагаю вам посмотреть одну сценку, которую приготовили вам ребята.

Сценка о вреде курения.

УЧИТЕЛЬ: Степанов Петя, мой сосед, повсюду с пачкой сигарет.

Он курит не стесняется, на взрослых огрызается.

Как только раздастся с урока звонок,

Петя в укромный бежит уголок.

Всю перемену он может курить, вместо того, чтоб урок повторить.

Учится плохо, стал часто болеть, трудно урок до конца досидеть.

С Петей беседы мы проводили, о вредной привычке ему говорили.

Но Петя не слушал, махал он рукой,

Пока не увидел сон очень плохой.

СЕРДЦЕ: Плохи, приятель, мои дела. Ноша такая мне тяжела.

Трудно мне стало ровно стучать,

От боли мне хочется громко стучать.

Усердно работало я и стучало, хозяин не ведал со мною печали.

Но нет пробежек по утрам, прогулок и зарядки –

Дымит он папиросами даже без оглядки.

ЛЕГКИЕ: И я задыхаюсь на каждом шагу – нет жить я дальше так не могу.

От сигарет, от табака умрем вместе с ним и мы наверняка,

Если б он знал – как страшно умирать от болезни ужасной.

Если б хотел наш хозяин жить, он бы немедленно бросил курить.

МОЗГ: Я бедный, несчастный, прокуренный мозг,

Хочу, чтобы кто-нибудь Пете помог.

Он каждый день никотином травится, а это мне ой как не нравится.

Стал плохо я соображать, и вот по контрольной «двойка» опять.

Петя учится еле - еле – «двойки» его одолели.

Он бросить курить не может, ослаб –

Теперь в никотиновом царстве он раб!

ПОЧКИ: Скажу вам, друзья, по секрету. Должны вы узнать и об этом:
Рак почек недавно здесь пробежал, новую жертву себе он искал.
К счастью большому на этот раз он не приметил с тобою нас
В сети свои он не смог нас поймать,
Но что будет с нами лет через пять?

ЖЕЛУДОК: Помогите, караул, погибаю, молодым в расцвете лет умираю.
Язва гонится проклятая за мной, а ведь я еще такой молодой,
Но хозяин не любит меня, никотином он губит себя.

ПЕТЯ: Я больше не буду курить – пощадите!
На помощь! На помощь! Спасите! Спасите!
Бросаю курить! Надоело так жить! Хватит никотином органы
травить!

Вам, всем сидящим, мой совет – ничего хорошего в курении нет!

Если хотите здоровыми быть, бросайте, бросайте, бросайте курить!!!

УЧИТЕЛЬ: Как хорошо, что это лишь сон, но в явь превратиться легко может он.

Запомните! Болезни сердца, задержка умственного развития, рак легких, язва желудка – вот расплата за пристрастие к табаку. Народная мудрость давно гласит: «Курить – это значит здоровью вредить!»

-Ребята, как вы думаете, почему дети начинают курить?

(Предположения детей)

Мне, кажется, что ни одна из названных вами причин не может стать оправданием курения. Еще раз внимательно посмотрите на название этих страшных болезней, чтобы их вылечить нужны огромные деньги на лекарства и операции, а некоторые заболевания и вовсе являются неизлечимыми и вызывают смерть.

Ребята, а ведь для того, чтобы не стать курильщиком, вы просто должны вовремя и грамотно отказаться от предложенной сигареты. Подумайте, как это грамотно сделать.

(Разыгрывается ситуация, где один учащийся настойчиво предлагает другому сигарету, тот должен грамотно отказаться).

Я думаю, что теперь, когда вы много знаете о вреде курения, вы будете здоровы и никогда не будете страдать этой вредной привычкой. Будьте сильнее, мудрее этой головы и не поддавайтесь на ее провокации.

А сейчас, посмотрите на вторую голову змея.

Да ведь эта голова страдает алкогольной зависимостью, она употребляет спиртные напитки (алкоголь).

А вы знаете, что такое алкоголь?

Алкоголь - это спиртосодержащие жидкости, принимаемые внутрь с целью отравления головного мозга. Вот то опьянение, которое вызывает алкоголь не то иное, как отравление собственного мозга.

-Какие спиртосодержащие жидкости вы знаете?

- А как вы думаете, как действует алкоголь на человека?

-Через 10 минут после приема алкоголя наступает усиленное склеивание эритроцитов(клеток крови), которые начинают забивать капилляры(мелкие сосуды). При постоянном приеме алкоголя уменьшается объем головного мозга и число нервных клеток, погибает печень, нарушается структура ДНК, слабеет сердечная мышца.

- Все вы, конечно же, видели пьяного человека. Назовите признаки опьянения.

- Вам нравятся такие люди? Конечно, нет!

Еще до нашей эры человечество стало понимать пагубное последствие пьянства. В Спарте спаивали рабов и демонстрировали их молодым спартамцам, для внушения отвращения к омерзительному облику.

Китайские императоры казнили пьяниц.

В Индии их заставляли пить мочу, а женщинам -пьяницам выжигали на лбу клеймо.

В Греции за алкоголизм была введена смертная казнь.

В Риме пьющих плебеев обращали в рабов.

В Англии водили по улицам с веревкой на шее.

В Голландии пьющих женщин привязывали к стулу и 3 раза полностью погружали в ледяную воду.

Во Франции пьяниц сажали в тюрьму, а если они не исправлялись, то им отрезали уши и выгоняли из страны.

В Испании пьющих жестоко пытали и даже казнили.

Я, думаю, что вы теперь много знаете и про алкоголь и будете рассказывать о его вреде другим.

Посмотрите на третью голову.

Эта голова самая страшная из всех, потому что она употребляет наркотики.

А что же такое наркотики?

Наркотики – это круг веществ, растений, а также продуктов, которые оказывают одурманивающее воздействие на человека. Слово «наркотик» с древнегреческого означает «приводящий в состояние отупления». К наркомании относится и токсикомания, это вдыхание паров различных химических веществ (ацетон, бензин, клей и т.д.). Наркомания и токсикомания – это самые опасные вредные привычки, рано или поздно приводящие к смерти.

Вылечить наркомана практически невозможно, медицина здесь почти бессильна. Ведь у наркомана не только больны все внутренние органы, но и размягчен мозг, поражена вся нервная система. Наркоман жить не может без отравы, найти наркотик – вот смысл всей его оставшейся жизни. Такой человек ради достижения своей цели пойдет на все – даже на убийство.

Это страшная болезнь, ее надо бояться и бежать от таких людей без оглядки.

Главный нарколог Омска сообщил, что за последний год количество наркоманов увеличилось в 96 раз. Это происходит потому, что есть люди,

которые занимаются распространением наркотиков. Будьте внимательны, на улице, во дворе, в школе к вам может подойти взрослый человек или даже друг и предложить вам выпить порошок , покурить траву , проглотить таблетку или уколиться - просто так, бесплатно. Бегите от этого человека и ни в коем случае не поддавайтесь на его уговоры.

А если вы не можете противостоять сильному напору, то знайте, что есть люди, которые вас защитят и помогут вам: это ваши родители, учителя, а также специалисты, занимающиеся этими проблемами (например , психолог и социальный педагог).

А еще есть телефон, по которому вы можете позвонить , и даже не назвав своего имени, рассказать о любой своей проблеме - вам обязательно помогут.

Телефон доверия: 21-20-65 (в Омске).

Теперь вы знаете и про эту голову, запомните - она умирает в страшных муках. И я уверена, что вы никогда не поддадитесь на ее провокации. Но помните: этот змей очень страшен и он никогда не дремлет, чувствует слабые стороны человека, тем более если его жертва – ребенок. Я вам желаю никогда не расслабляться и всегда помнить об опасностях, которые вас подстерегают.

Подведение итогов урока.

А сейчас каждый из вас должен вспомнить все о чем мы говорили и сделать вывод, начиная его словами:

-Сегодня я понял, что...

-Я хочу, чтобы все наркотики, алкоголь и сигареты ...

-Чтобы всегда быть здоровым, мне никогда ...

Наш сегодняшний классный час я тоже хочу закончить стихотворением

Здоровыми быть превосходно,

Не нужно с лекарствами жить,

С друзьями общаться свободно,

Про беды свои позабыть.

Здоровая жизнь интересней,

Пусть кто – то меня не поймет.

Пусть будет у нас все чудесно,
Пусть в людях здоровье живет.
Представила я перед вами
Образы жизни людской.
Свой выбор вы делайте сами,
Здоровая жизнь – выбор мой!

Классный час "Правила здорового образа жизни".

Здоровье – самая большая ценность человека. От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве. Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку. Именно на формирование таких навыков направлен предлагаемый классный час.

Мероприятие начинается с песни В. Высоцкого "Утренняя гимнастика".

Вступительное слово классного руководителя:

Дорогие ребята! Не случайно звучит эта песня. Сегодня классный час будет посвящен такой важной, значимой для всех теме, как здоровье, ведь здоровье – одно из основных условий счастья человека. Сохранить здоровье на долгие годы поможет соблюдение правил здорового образа жизни, и о них я хочу вам рассказать.

Во время сегодняшней беседы вы узнаете о том, что благотворно и негативно влияет на здоровье человека, а я постараюсь ответить на ваши вопросы о правилах ведения здорового образа жизни.

Большинство людей мало знают о своем теле, особенностях его строения и функциях, о здоровье – главной ценности человека. Из-за этого человек совершает множество ошибок, порой роковых, которых легко можно избежать, если знать себя.

Человек обладает огромными возможностями для адаптации к внешней среде, вместе с тем, он легко раним, подвержен многочисленным опасностям и заболеваниям.

Современная медицина стремительно развивается, но ее внимание направлено в основном на лечение уже больного человека до его максимально возможного выздоровления, а вопросы профилактики, т. е. предотвращения заболеваний – это задача каждого конкретного человека.

К сожалению, с обеспечением здоровья у нас дело обстоит не совсем хорошо. В стране высокий уровень смертности, который у мужчин в 3 раза выше, чем у женщин, а среди трудоспособного населения смертность мужчин в 6–7 раз превосходит аналогичный показатель развитых стран.

Средняя продолжительность жизни (данные на начало 2008 г.) составляла:

- в Индии – 69 лет;
- во Франции – 80 лет;
- в Чехии – 76 лет;
- в Японии – 82 года;
- в США – 78 лет;
- на Украине – 68 лет.
- В России средняя продолжительность жизни – 65 лет, причем у

мужчин –

59 лет, а у женщин – 73 года. (Эту информацию можно оформить в виде плаката и разместить на стенде.)

Смертность среди мужчин, по сравнению со смертностью среди женщин выше. Одна из причин этого – вредные привычки, прежде всего активное употребления алкоголя. Уровень потребления спиртных напитков в России сегодня достиг рекордной цифры – 18,5 л абсолютного алкоголя на человека в год.

Вопрос классу: Какие еще вредные привычки негативно сказываются на здоровье?

Учащиеся: Курение, наркотики.

Классный руководитель: Всемирная организация здравоохранения полагает, что значимым фактором риска для здоровья стало именно курение. В России курят более 60% мужчин и 20% женщин.

Улучшение качества медицинской помощи, применение новых технологий бессильны перед сознательным разрушением человеком своего здоровья.

Для того чтобы изменить существующую ситуацию, не нужно увеличивать количество медицинских учреждений, а каждому необходимо стараться узнать как можно больше информации о здоровом образе жизни и, соблюдая его правила, сохранять свое здоровье.

Молодым людям вашего возраста кажется, что ресурс их здоровья неограничен. К сожалению, это ошибка. Однозначно верными направлениями на пути, ведущем к сохранению здоровья каждого, являются:

- приложение усилий к сохранению здоровья;
- получение знаний об основах здорового образа жизни;
- желание быть здоровым;
- бережное и уважительное отношение к себе и людям.

Возрастной период от 14 до 25 лет характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения. Это время поиска молодыми людьми ответов на разные вопросы; творческой активности; начала трудовой деятельности, а у некоторых – даже время создания семьи. И я попытаюсь рассказать о возможных опасностях для вашего здоровья на предстоящем жизненном пути, чтобы вы знали, чего следует остерегаться.

Итак, первой причиной заболеваний называют нездоровый (неправильный) образ жизни.

Существует выражение, подтвержденное жизнью: "Человек умирает не от определенной болезни, а от своего образа жизни".

Образ жизни – это способ переживания жизненных ситуаций.

Вопрос классу: Какое поведение вы определили бы как соответствующее здоровому образу жизни?

Ответы учащихся:

- занятия спортом;
- отсутствие вредных привычек;
- не мерзнуть, правильно одеваться.

Классный руководитель: Послушайте, как наука характеризует здоровый образ жизни: это – активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Он взаимосвязан с укладом семьи, качеством и стилем ее жизни.

В свою очередь, образ жизни формирует здоровье, и на его долю приходится 50–55% от всех факторов, влияющих на состояние человека.

На продолжительность жизни оказывают влияние также:

- экология, которая определяет состояние здоровья на 20–25%;
- наследственность – на 20%;
- состояние здравоохранения – на 10%.

Таким образом, **напрашивается вывод:** чтобы иметь хорошее здоровье, необходимо задуматься о своем образе жизни.

Негативно влияющие факторы, обусловленные научно-техническим прогрессом и городским образом жизни, привели к стремительному уменьшению физической активности, и это вторая причина ухудшения здоровья населения. Нет необходимости: подниматься по лестницам – есть лифт; вставать с кресла, чтобы переключить каналы TV или сделать звук магнитофона тише, – есть пульт; работать на огороде для выращивания овощей – проще сходить за ними в магазин; идти на речку, чтобы прополоскать постиранные вещи, – есть стиральная машина и т. д. Осталось очень мало видов деятельности, которые требуют хоть каких-то мышечных усилий, а ведь поддержание организма и мышц в тонусе требует обязательной двигательной активности. В противном случае возникает риск приобретения различных заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердца, язвы желудка, ожирения, нарушения обмена веществ, а это уже предвестник сахарного диабета. Недостаток движения приводит к ослаблению

дыхания. В области живота и ногах застаивается кровь. В организме накапливаются продукты гниения, появляются частые головные боли и в целом старение организма наступает быстрее.

Третьей причиной нарушения здоровья являются вредные привычки. К ним относят: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

(Учащиеся выступают с докладом о вредных привычках.)

Утрачивая здоровье, человек начинает осознавать и чаще всего искать спасения в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм таких факторов, как правильный отдых, двигательная активность, умение правильно одеваться (по погоде), рациональное питание, закаливание, полноценный сон, а ведь именно они являются рецептом хорошего самочувствия.

Итак, первым необходимым условием здорового образа жизни является правильный отдых.

Некоторые под словом "отдых" понимают ничегонеделание, но ведь отдых – это не бесконечный просмотр телевизора, не сидение за компьютером или на лавочке.

Отдых – это активный вид деятельности, переключение с одного занятия на другое, это процесс накапливания и обдумывания полученных впечатлений.

Вопрос классу: Как вы думаете, какие виды отдыха можно считать полезными для здоровья или правильными?

Ответы учащихся:

- больше находиться на природе, в лесу;
- заниматься любимыми делами: танцевать, рисовать, фотографировать;
- заниматься спортом.

Классный руководитель: Правильный отдых – это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.

Второй рецепт здоровья – двигательная активность. Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций

центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Систематические тренировки делают мышцы сильнее, а организм – более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок совершенствуется система кровообращения, увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, имеют преимущества перед малоподвижными членами нашего общества: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и усталости, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Третий рецепт здоровья – умение правильно одеваться.

Вопрос классу: Что значит правильно одеваться?

Ответы учащихся:

- по погоде;
- в свою одежду, не меняться ею с другими.

Классный руководитель: Правильно одеваться, значит одеваться с учетом температурного режима, в котором вы будете находиться. В теплом помещении нужно быть легко одетым, иначе вы будете чувствовать себя некомфортно. Перегрев может привести к повышению давления и головным болям. Частые перегревы становятся причиной нарушения терморегуляции организма. Зимой, напротив, стоит утеплиться. Помните, что если человек мерзнет, то ослабевает его иммунитет, и это приводит к простудным заболеваниям.

Четвертый рецепт здоровья – рациональное питание. Рациональное питание следует рассматривать как фактор продления активного периода жизнедеятельности.

Принципы рационального питания таковы:

1. Энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма.
2. Химический состав пищи должен удовлетворять физиологическим потребностям организма.

3. Пища должна быть максимально разнообразной. Некоторые считают, что витамины содержатся только во фруктах, соках, овощах, но это заблуждение. Каждый продукт (мясо, рыба, хлеб, крупы, орехи, молочные изделия и др.) богаты витаминами и микроэлементами, необходимыми для нормального функционирования организма.

4. Нужно соблюдать режим питания. Режим – это регулярность чередования приемов пищи. Правильнее кушать понемногу, но 5–6 раз в сутки.

5. Необходимо полностью отказаться от употребления спиртных напитков.

Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию повысит устойчивость организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снизит вероятность приобретения неинфекционных хронических заболеваний.

Используя данные рекомендации, на 90% можно будет избежать неблагоприятного воздействия пищи на здоровье и обрести стройную фигуру.

Здоровье и красота. Эти два понятия неразрывно связаны друг с другом. Нельзя мечтать о красоте, пренебрегая правилами здорового образа жизни. Ведь красота является результатом хорошего здоровья. Многие задумываются о своей фигуре, хотят похудеть, и это правильно.

Пятый рецепт здоровья – закаливание. Закаливание – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, способствуют выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования. Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации. Некоторые путают понятия "закаливание" и "моржевание". Но это – ошибка.

Вопрос классу: Как вы думаете, что является основным средством закаливания?

Учащиеся: Вода.

Классный руководитель: Конечно, вода. С ее помощью можно совершать обтирания, обливание, купание, принимать контрастный душ. Хождение в теплое

время босиком по траве – это тоже вид закаливания. В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается.

Шестой рецепт здоровья – полноценный сон. Полноценный сон – не только необходимое условие здорового существования, но и показатель здоровья. "Идеальным" сном следует считать такой, при котором процесс засыпания протекает быстро, а его продолжительность и глубина достаточны для обеспечения хорошего самочувствия и бодрости после пробуждения.

Однако ученые бьют тревогу – с каждым годом число людей, которые по ночам не могут уснуть, растет! Поэтому я хочу дать вам несколько советов для того, чтобы вы быстро засыпали и хорошо отдохнули за ночь.

1. Придя домой после напряженного дня, съешьте легкий ужин. Всем известно, что плотный ужин мешает сну, и вы проворочаетесь всю ночь. После ужина должно пройти не менее 3-х ч, прежде чем вы ляжете спать.

2. Ни в коем случае не пейте тонизирующие напитки (чай, кофе, апельсиновый сок), поскольку они действуют возбуждающе на нервную систему, и сон как рукой снимет.

3. После ужина займитесь любимым делом, хотя бы полчаса. Посмотрите телевизор, почитайте книгу, послушайте музыку и просто расслабьтесь.

4. Ложиться желательно не позднее 22 ч.

5. Чем меньше одежды – тем лучше сон.

6. В спальне обязательно должен быть свежий воздух.

И помните древний афоризм: "Спокойная совесть – это лучшее снотворное".

Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать в вашем возрасте. Однако нередко молодые люди нарушают элементарные правила гигиены быта, режим питания, сна и др.

Так, после проведения опроса учащихся выяснилось, что:

- 27% студентов уходят на занятия без завтрака. В этом случае учебные занятия проходят при снижении работоспособности;

- 87% – ложатся спать в 1–2 ч ночи. Вследствие этого, они не высыпаются, что сказывается на ухудшении умственной деятельности в течение учебного дня;

- 34% учащихся из-за недосыпания стараются поспать днем 1–3 ч;
- 62% студентов бывают на свежем воздухе менее 30 мин в день, а 29% – до 1 ч при гигиенической норме 2 ч в день.

Представляя вам данную информацию, мне хотелось бы, чтобы каждый из вас понимал, что здоровье – это самое большое богатство, которым обладает человек, и помнил, что от вашего образа жизни зависит в т. ч. здоровье и благополучие ваших близких и будущего поколения.

Если вы будете здоровы, то:

- с большей вероятностью подниметесь на более высокую ступень общественной лестницы;
- сможете беспрепятственно путешествовать, свободно, не задумываясь, перемещаться из одной климатической зоны в другую;
- вас не будут заботить физические и психические неудобства;
- ваши дети тоже будут здоровы.

Подводя итоги нашей встречи, я еще раз хочу обратить ваше внимание на правила сохранения здоровья. Итак, чтобы быть здоровым необходимо:

1. Правильно, разнообразно и сбалансировано питаться.
2. Быть физически и творчески активным.
3. Отказаться от курения и употребления алкоголя.
4. Уметь справляться со стрессами.
5. Придерживаться правильного режима дня.

"Я верю, – говорил еще в прошлом столетии великий биолог, иммунолог Илья Мечников – что для каждого человека 120 лет – это должен быть не возраст. Купить здоровье нельзя, его можно только зарабатывать собственными постоянными усилиями. Лишь настойчивая работа над собой позволит каждому сделать себя энергичным долгожителем".

Классный час «Половое воспитание».

Цель: воспитание правильного отношения к проблеме полового воспитания.

Оформление и оборудование: презентация, плакаты с изречениями, карточки с ситуациями, чистые листы, карандаши.

Ход мероприятия

«Вхождение» 1 слайд (Презентация)

Обсуждение вопроса: Что такое счастье?

Учитель: Каждый из нас отвечает на этот вопрос по-своему. Кто-то мечтает о красивом уютном доме, кто-то думает о машине, о хорошей работе. Но, вероятно, вы все согласитесь со мной, что ни один человек не представляет себя счастливым без любимого человека, без любви.

«Красота спасет мир», - сказал Достоевский. Я бы добавила, красота и любовь спасут мир. Действительно, любовь – двигатель прогресса.

Человек, любивший приключения, становится путешественником и открывает Америку.

Человек, любивший технику, создает космический корабль, луноход, это дает возможность изучать целый мир – мир космоса, мир Луны.

Человек, любящий землю, выращивает богатые урожаи.

Вы скажете: «Все это не то, нас такая любовь не интересует»! Но я еще не закончила, А.М.Горький сказал: «От любви к женщине родилось все прекрасное на земле».

Учитель: Вы скажете, кому какое дело, кого я люблю?!

Мы учителя, родители, конечно, считаем вас еще маленькими и полагаем, что влюбляться вам еще рано. Да, нам не нравится, когда нас взрослые не понимают, когда они на нас кричат, когда они нас наказывают. Да, легко возмущаться, пока на его месте не окажешься сам. Вам сейчас предоставляется возможность стать родителями и попробовать свои силы на деле: "ваши дети" будут вас озадачивать, а вы будете осуществлять воспитательный процесс, т.е.

воспитывать их. Говорят, век живи – век учись. А нужно ли учиться быть родителем? Хорошим родителем? Хотите "повоспитывать" кого-нибудь? Только все серьезно.

Взрослым: родителям, учителям кажется, что современная молодежь жестока, безответственна, распущенна, безнравственна; молодежь рано вступает в сексуальные отношения, что ведет к ранним абортam, венерическим заболеваниям, к неполным семьям с несовершеннолетними родителями. В наш стремительный, бурный век молодежь старается идти в ногу со временем. Ведь детям часто не хватает простого доброго слова, совета, общения. Сфера интимных отношений – это большей частью тема запретная, на эту тему родители предпочитают не говорить, и ребенок зачастую остается один на один со своими проблемами.

А кто честно признается? С кем разговаривали на эту тему родители? Или спрашивали вы их об интересующей вас теме. (Выслушиваются ответы)

Учитель: Вы можете возразить, что я все не о том. Что любовь – это любовь. И никто не собирается жениться, выходить замуж, не закончив школы. Вы считаете, что взрослые отказывают вам в праве на любовь?!

Отказывают ли? С чего начинается беспокойство родителей, заметивших первое чувство, увлеченность сына или дочери? Если разобраться, то тревогу их вызывает не сам факт, что он или она влюбилась, а манера проявления этого чувства, недостаток достоинства и сдержанности. Если, возвращаясь с первых свиданий, молодой человек, девушка не становятся добрее, мягче, великодушнее, а напротив, делаются развязнее, циничнее, - значит, случилась беда. Это не любовь пришла, а выросло желание стать, как взрослые.

Некоторые, наверное, считают, что чем свободнее (а я бы сказала безответственнее) их отношения, тем они... современнее.

Я убеждаю вас, это не так. Любовь – она боится чужих, посторонних глаз, чужих слов. И если молодые при всех целуются, стоят на школьной линейке, обнявшись, на школьном вечере девушки сидят на коленях юношей – извините, здесь любовью и не пахнет.

Готовы ли вы сейчас взвалить весь этот груз на свои хрупкие плечи?

Но именно сейчас, в школе к вам приходит любовь, и вы вдруг замечаете, что девочка, с которой учился почти 10 лет, необыкновенно красива, а юноша, которого ты вообще не замечала, необычайно силен, мужественен и добр. Так приходит любовь. И не спорьте.

Чтобы начать игру, все желающие садятся за парты (или за столы). Так как мы будем разбирать семейные проблемы, нам необходимы семьи (т.е. пары, исполняющие роль семьи). Сами выбирать себе пару не будем. Выбрать подходящего "супруга" поможет следующая игра, которая определит, кто с кем составит наиболее удачные пары.

Задание 1. Слайд 2. Перед каждым из участников лежат листочки и ручки. Я называю слово, существительное, а участники записывают его и подбирают к нему определение (например: небо – голубое, облачное, бесконечное, лазурное и т.д.). Существительные можно подобрать разные: небо, дом, магазин, ветер, волны, город, горы и др. Те учащиеся, у которых совпадет наибольшее количество подобранных определений, составляют пару, т.е. семью.

Итак, семьи уже есть. Каждая семья занимает свою парту-квартиру.

Для участников подготовлены конверты, в которых лежат высказывания о семье и семейном воспитании, разрезанные на отдельные слова (Приложение 1)

- Счастлив тот, кто счастлив у себя дома. /Толстой Л.Н./
- Брак истинный только тот, который освещает любовь. / Толстой Л. Н./
- Гони любовь хоть в дверь, она влетит в окно. /Прутков Козьма/
- Истинная любовь похожа на привидение: все о ней говорят, но мало кто ее видел. /Ларошфуко Франсуа де/
- Любовь одна, но подделок под нее - тысячи. /Ларошфуко Франсуа де/
- В семейной жизни самый важный винт - это любовь.../Чехов Антон Павлович/
- Любовь травами не лечится. /Овидий/

Задание 2. Теперь парам предлагается вытянуть конверт, в котором лежат слова. Необходимо сложить слова так, чтобы получилось высказывание о семье или о воспитании, прочитать его присутствующим и, посоветовавшись друг с другом, прокомментировать его.

Слайд 3. Учащимся дается время на составление и обсуждение высказываний. Необходимо помнить о том, что мы не соревнуемся, а пытаемся постичь искусство семейных отношений. Поэтому пары по желанию комментируют изречения, а соседи, т.е. другие пары, высказывают свое мнение.

Учитель: Пока пары обсуждали, прошло время, в их семьях родились дети. Теперь молодые семьи будут себе представлять, каким вырастет у каждой из них ребенок, предположим, девочка.

Задание 3. Все люди умеют мечтать. Мечтать, говорят, не вредно. Наши пары тоже сейчас начнут "мечтать", то есть записывать на листочках как хотели бы ее воспитать, какой хотели бы видеть ее взрослой.

(Каждая пара зачитывает свои записи, идет обсуждение).

Учитель: Но время неумолимо, оно проходит, летит, и участники становятся родителями 16-летней девочки. Тут-то как раз и подошло время столкнуться с проблемами, обещанными вам в начале встречи.

Итак, уважаемые "родители", вам необходимо решить неожиданную для вас семейную ситуацию. Как? (Приложение 2)

Задание 4. Каждая пара вытягивает конверт с ситуацией и знакомится с тем положением, которое возникло в семье. (Здесь реакция ребят на прочитанное может быть разной: от удивления до гнева. Поэтому важно дать возможность участникам высказаться, "выпустить пар". Очень важный момент: первое восприятие неожиданного.)

Теперь парам дается время для обсуждения проблемы внутри семьи. Обязательно напомнить ребятам о том, что ситуации, неожиданные для их семьи, сложные, и предложить перечень вопросов, с помощью которых им будет легче принять решение.

Вопросы: Слайд 4.

Что вас в вашей ситуации огорчает, что успокаивает?

Вы считаете такое поведение нормальным для вашей дочери?

Может быть, вы приветствуете ее поступок? Или считаете недопустимым и хотели бы запретить? Почему?

Вы сможете как-то доказать свой запрет дочери? (Знайте, что ваши доказательства должны быть убедительны не только для вас, но и для вашей дочери)

Как вы будете доказывать свою правоту? С помощью эмоций, возмущения, плача, ремня или чего-то другого?

Почему могло произойти все это?

А как можно было предупредить эту ситуацию, не допустить?

Каждая пара, посоветовавшись, читает всем свою семейную ситуацию и рассказывает, каким образом будет объясняться с дочерью. В обсуждении ситуаций участвуют только семьи. После обсуждения каждой ситуации ведущий или психолог напоминает о том, что неразрешимых ситуаций в жизни нет, потом делает анализ решения "семейного совета", причем обращает внимание, прежде всего на все положительное в воспитательном подходе в данной семье.

В конце обсуждения каждой ситуации делаем вывод: неразрешимых ситуаций в жизни нет, надо только постараться спокойно все обдумать, если есть возможность, с кем-то посоветоваться, и после этого принять нужное решение.

Таким образом, разбираются все имеющиеся ситуации.

СИТУАЦИЯ 1

Вы родители, у вас 16-летняя дочь Лена. Дочь у вас развитая, умная, хорошо учится, занимается музыкой (иначе быть и не может, ведь вы мечтали иметь именно такую дочь). У вас с ней нормальные отношения, она вам многое доверяет, и вдруг (как-то случился такой разговор) доверила.... Оказывается, ваша дочь встречается с женатым мужчиной.

СИТУАЦИЯ 2

Вы родители, у вас 16-летняя дочь Лена. Дочь у вас развитая, умная, хорошо учится, занимается музыкой (иначе быть и не может, ведь вы мечтали

иметь именно такую дочь). У вас с ней нормальные отношения, она вам многое доверяет, и вдруг (как-то случился такой разговор) доверила.... Оказывается, ваша дочь побаивается ребят и считает их грубоватыми.

СИТУАЦИЯ 3

Вы родители, у вас 16-летняя дочь Лена. Дочь у вас развитая, умная, хорошо учится, занимается музыкой (иначе быть и не может, ведь вы мечтали иметь именно такую дочь). У вас с ней нормальные отношения, она вам многое доверяет, и вдруг (как-то случился такой разговор) доверила.... Оказывается, ваша дочь любит одного парня, встречается с ним и живет с ним половой жизнью.

СИТУАЦИЯ 4

Вы родители, у вас 16-летняя дочь Лена. Дочь у вас развитая, умная, хорошо учится, занимается музыкой (иначе быть и не может, ведь вы мечтали иметь именно такую дочь). У вас с ней нормальные отношения, она вам многое доверяет, и вдруг (как-то случился такой разговор) доверила.... Оказывается, ваша дочь встречается и живет половой жизнью с парнем, хотя его и не любит. Он симпатичный, ей с ним просто интересно, но о любви и замужестве речи нет.

СИТУАЦИЯ 5

Вы родители, у вас 16-летняя дочь Лена. Дочь у вас развитая, умная, хорошо учится, занимается музыкой (иначе быть и не может, ведь вы мечтали иметь именно такую дочь). У вас с ней нормальные отношения, она вам многое доверяет, и вдруг (как-то случился такой разговор) доверила.... Оказывается, ваша дочь встречается с несколькими ребятами.

СИТУАЦИЯ 6

Вы родители, у вас 16-летняя дочь Лена. Дочь у вас развитая, умная, хорошо учится, занимается музыкой (иначе быть и не может, ведь вы мечтали иметь именно такую дочь). У вас с ней нормальные отношения, она вам многое доверяет, и вдруг (как-то случился такой разговор) доверила.... Оказывается, ваша дочь беременна и собирается делать аборт.

В заключение необходимо выяснить, по какому принципу действовали учащиеся: по примеру собственной семьи, пользуясь личным опытом или другое.

Я хочу обратить ваше внимание на некоторые цифры. (презентация) Слайд 5.

Во-первых, аборт – это большой грех. Церковь считает аборт убиением младенца во чреве матери.

Во-вторых, после первого аборта может не быть детей. Выкидыш - это результат первого аборта. Ответственность за несвоевременную беременность несут оба подростка, и мальчик и девочка, так как плод образуется от слияния яйцеклетки и сперматозоида. Жизнь обычно складывается так, что инициаторами близких отношений обычно являются мальчики. Девочки, надо беречь себя. Начало ранней половой жизни дает очень большую нагрузку на нервную систему подростков. Обычно всё это делается тайно, не всегда в комфортных условиях и последствия могут быть непредсказуемы.

Беременность – это плод любви. Беременность должна быть желанной. Маленькое существо, которое может появиться на свет, все должны ждать с нетерпением и с любовью. Молодая мама заслуживает внимания, заботы, жизнь ее должна быть полна радости и счастья. Именно это является залогом появления здорового ребенка. Когда у молодых при уже состоявшейся беременности возникает вопрос: «быть или не быть?», то это, прежде всего, отражается на ребенке. Внучаю на уроке, что каждая беременность должна быть спланирована, так как ребенок во чреве матери чувствует, ждут ли его.

Противозачаточные средства, делятся на три группы.

1. Естественные средства. Это средства наших бабушек. Календарный метод.

2. Механические средства: презервативы, спирали, колпачки. Особо останавливаюсь на презервативах и всегда говорю на уроке «Презерватив – ваш лучший друг», так как он предохраняет не только от беременности, но и от венерических заболеваний.

3. Гормональные средства, под влиянием которых нарушается менструальный цикл, и процесс оплодотворения бывает крайне затруднительным.

На мой взгляд, для юных девушек этот способ предохранения ущербен для здоровья.

Классный час «Путь к доброму здоровью».

Цель: расширить знания детей о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, о правильном питании.

Ход классного часа

Ведущий.

Приветствуем всех, кто время нашёл

И в школу на праздник здоровья пришёл!

Пусть солнце улыбается нам в окно,

В классе у нас уютно и светло!

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь,

И набираем, естественно, вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой

Как воздух нужны.

А с ними порядок, уют, чистота!

Здоровье своё бережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

(вбегает мальчик)

Мальчик.

Одеяло убежало, улетела простыня,

И подушка, как лягушка, ускакала от меня.

Ведущий.

Что с тобой случилось?

Расскажи, что приключилось?

Мальчик.

За мной мчится Мойдодыр-

Всех мочалок командир!

У меня на шее вакса!

У меня под носом клякса!

У меня такие руки...

Ой, я слышу, он идёт!

Сейчас меня он заберёт!

(входит Мойдодыр)

Мойдодыр

Где тут гадкий,

Где тут грязный,

Неумытый поросёнок?

Ведущий

Подожди, Мойдодыр, не ругайся

И на мальчика так не бросайся!

Мойдодыр

Долго мне пришлось терпеть

И на грязь его смотреть.

Все ребята просыпаются

И, конечно, умываются.

Он один не умывался

И грязнулею остался!

Перед тем, как сесть поесть,

Правило такое есть:

Надо в руки мыло взять

И в воде пополоскать.

Он же мыла не берёт,

А хватает бутерброд!

Даже после туалета

Он ко мне заходит редко!

Ведущий

Мойдодыр! Во всём ты прав!

Мальчика с собою взяв,

Вместе с вами мы пойдём

И в порядок приведём.

Сегодня на нашем классном часе мы поговорим о дорогах, которые ведут к хорошему здоровью. Расскажем и этому мальчику, и нашим гостям, каким способом можно достичь победы над болезнями.

На доске написаны слова. Выберите те из них, которые характеризуют здорового человека.

красивый	статный
сутулый	стройный
сильный	толстый
ловкий	крепкий
бледный	неуклюжий
румяный	подтянутый

Одним из наиболее эффективных способов укрепления здоровья является

Режим дня

А что это такое, расскажут ребята.

1. Чтоб прогнать тоску и лень,
Подниматься каждый день
Нужно ровно в семь часов.
Отворив окна засов.
Сделать лёгкую зарядку
И убрать свою кроватку!
Душ принять
И завтрак съесть.
А потом за парту сесть!

2. Но запомните, ребята,
Очень важно это знать,
Идя в школу, на дороге
Вы не вздумайте играть!
Опасайтесь вы машин,
Их коварных чёрных шин.

3. На занятиях сиди
И всё тихо слушай.
За учителем следи,
Наостривши уши.
После школы отдыхай,
Но только не валяйся.
Дома маме помогай,
Гуляй, закаляйся!

4. Пообедав, можешь сесть
Выполнять задание.
Всё в порядке. Если есть
Воля и старание.
Соблюдаем мы всегда
Распорядок строго дня.
В час положенный ложимся,
В час положенный встаём.
Нам болезни нипочём!

Ведущий. Следующий способ укрепления здоровья – **закаливание**

5. Крепким стать нельзя мгновенно,
Надо закаляться постепенно.
Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий!
 На ночь окна открывать,
 Свежим воздухом дышать.
 Ноги мыть водой холодной
 И тогда микроб голодный
 Вас вовек не одолеет.
 Кто так не делает – болеет.
 Ещё полезно вам всем знать,
 Что летом нужно загорать.
 Солнце лучами кожу ласкает,
 Кожа от солнца у вас загорает,
 И под влиянием солнца лучей
 Д- витамин образуется в ней.

Ведущий. Закаливание воздухом может проводиться круглый год. Среди водных процедур, предназначенных для закаливания организма, выделяют обтирание, обливание и купание.

Обтирание – наиболее простая закаливающая процедура, которая может проводиться каждый день.

После выполнения утренней гимнастики нужно смочить прохладной водой полотенце и обтереть им тело. Начинать следует с ног, затем обтираются руки, грудь и спина. Основное условие – все движения выполняются по направлению к сердцу.

Ещё одним весьма простым способом закаливания является хождение босиком.

При закаливании важно соблюдение определённых принципов:

1. Постепенно снижать температуру воды.
2. Систематичность.
3. Учёт индивидуальных особенностей.

Солнечный свет необходим всему живому, он дарит здоровье и красоту, делает кожу более чистой и гладкой. Солнечный свет полезен для глаз и помогает человеку сохранить зрение.

Кроссворд «Здоровье»

1. Утром раньше

поднимайся,

Прыгай, бегай,

отжимайся,

Для здоровья, для

порядка

Людям всем нужна

(зарядка).

2. Вот такой забавный

случай:

Поселилась в ванной

туча.

Дождик льётся с

потолка

Мне на спину и бока!

До чего ж приятно это,

Дождик тёплый, подогретый,

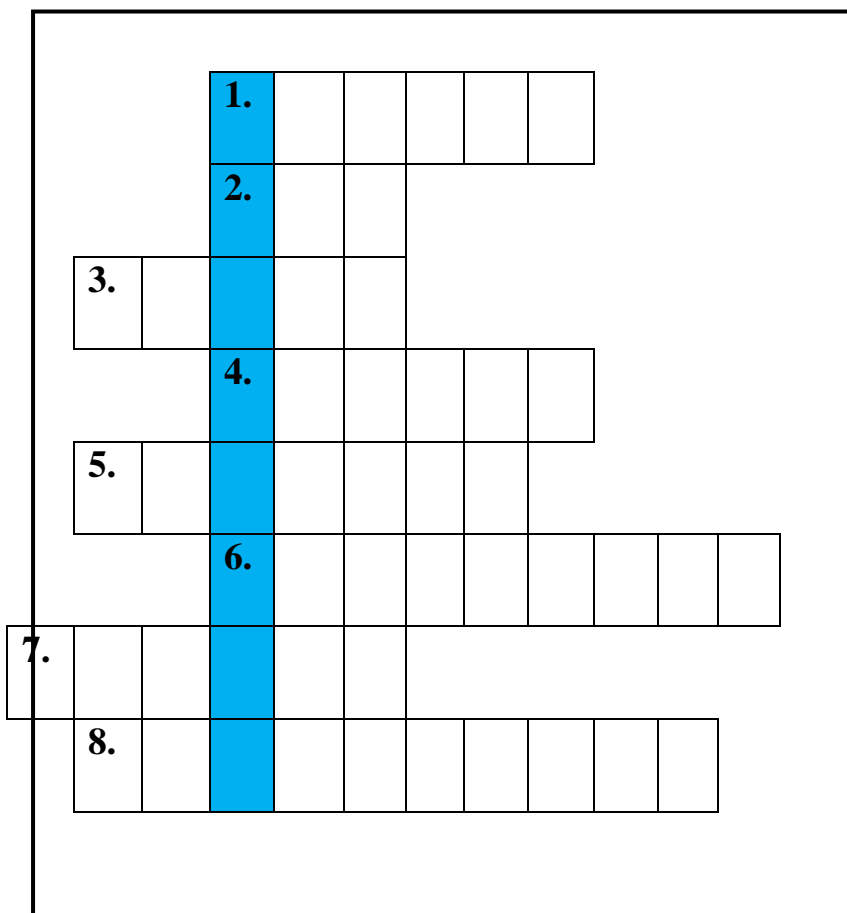
На полу не видно луж,

Все ребята любят (душ).

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет (спорт).

4. Он с тобою и со мною



Шёл степенными стежками.
Друг походный за спиною
На ремнях с застёжками. (Рюкзак)

5. В новой стене, в круглом окне
Днём стекло разбито,
На ночь вставлено. (Прорубь)
6. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ:
Это мой (велосипед).
7. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие (коньки).
8. Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
Вам поможет здесь сноровка
И, конечно, (тренировка).
6. Со здоровым дружен спорт,
Стадион, бассейн и корт,
Зал, каток – везде вам рады.
За старание в награду
Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы ваши твёрды.
Только помните, спортсмены,
Каждый день свой непременно
Не играют с дремой в прятки,
Начинают с физзарядки.

Ведущий. Зарядка делает тело человека сильным и красивым. У того, кто каждый день утром выполняет физические упражнения, хорошая осанка, голова приподнята, плечи расправлены, спина прямая. Говорят, что у них королевская стать.

Но красивая осанка – это не только привлекательная внешность, но и здоровье человека. Ведь при неправильной осанке, когда плечи опущены, а спина «кривая», лёгкие и сердце испытывают давление. Им, оказывается, сложно выполнять свою работу.

Существуют определённые **правила зарядки**. Делать её нужно всегда в одно и то же время. Перед началом проветрите комнату. А после утренней гимнастики нужно обязательно принять душ.

Не забывайте, что кроме зарядки для здоровья полезны подвижные игры. Вы можете заниматься в спортивной секции.

Физические упражнения помогают человеку справиться с плохим настроением. Если вам кажется, что всё вокруг серое, просто включите музыку и несколько минут попрыгайте так, как вам хочется.

Чтобы расти и крепнуть, нам нужны: определённый режим питания и сбалансированный рацион.

7. Посмотрите на ребят:

Не сутулятся сидят,

Все умыты, все опрятны,
 Ложки держат аккуратно.
 Быстро, дружно всё съедают,
 Корки на пол не бросают,
 Чай на стол не проливают,
 Потому что точно знают...
 (дети читают хором)

1. Кто ест красиво, глядит счастливо.
2. Не красен дом пирогами, красен едоками.
3. Когда я ем, я глух и нем.

Объясните эти пословицы.

Зависит ли наше здоровье от того, что мы едим?

Игра

Выберите те продукты, которые полезны вашему организму. Объясните свой выбор.

Рыба	«Пепси»
Кефир	чипсы
«Геркулес»	жвачка
Жирное мясо	подсолнечное масло
Торты	морковь
Шоколадные конфеты	лук

8. Ребята, мера нужна и в еде,
 Чтоб не случиться нежданной беде,
 Нужно питаться в назначенный час
 В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!
Надо ещё про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
В питании тоже важен режим,
Тогда от болезней мы убежим!

Ведущий.

Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда,
Но добиться результата невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться. Каждый раз пред едой,
Прежде, чем за стол садиться, руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите по возможности всегда.
На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья!
Я открыла вам секреты, как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!

«Вкусно! Красиво! Полезно?»

(Интегрированный классный час для 5 класса).

Цель: Формирование у детей осознанной потребности в правильном рациональном питании

Задачи:

- Осознание важности правильного питания для здорового образа жизни.
 - Расширение знаний о вреде быстрого питания.
 - Мотивирование детей к выбору полезных продуктов питания.
 - Создание ситуации осознанного выбора между полезными и вредными продуктами
- Формирование основ нравственно-психологического компонента здорового образа жизни.

Содержание классного часа

1. Вводная часть

1. Игра «Красиво и вкусно» выполняет функцию знакомства с классом, способствует снятию психологического напряжения, установлению контакта с детьми.

2. Анкета + диаграммы помогает подробнее изучить пищевые пристрастия детей, сделать на основе этого вывод: полезную или вредную пищу потребляют дети.

II. Основная часть.

Формирование представлений о важности питания для здоровья.

Расширение знаний о вредной пище.

Возможность самостоятельно на практике изучить состав некоторых продуктов питания, а также их действие на организм человека.

III. Заключительная часть.

Коллаж помогает осознанно подойти к выбору продуктов питания и наглядно представить свой выбор. Моделирует правильное отношение к пище.

С пищей у людей связаны, обычно, приятные ощущения. Но прежде чем начать наш разговор, давайте познакомимся и узнаем о наших вкусах в еде.

Сейчас мы с вами поиграем. Игра «Красиво и вкусно». Давайте встанем в круг. Поможет нам в этой игре зайка – Степан. Передавая зайчонка друг другу, вы по очереди называете своё любимое блюдо.

Я Степан люблю капусту.

Учитель: люблю конфеты, люблю мясо.

Вы назвали свои любимые блюда. Но часто после уроков вы куда-то спешите и вам необходимо быстро перекусить. Я раздаю вам конверты, где лежат для каждого анкеты. Сейчас мы с вами их заполним. В анкете пять вопросов и три варианта ответа, вы должны выбрать один и обвести его в кружок, а потом сдать анкеты. В конце классного часа по вашим ответам мы посмотрим, какой еде вы отдаёте предпочтение.

Питание играет важную роль не только в поддержании физического здоровья человека, но и в обеспечении нормального эмоционального состояния.

Чаще всего, наше отношение к пище определяется понятиями «вкусно» или «невкусно». Конечно, мы обращаем внимание и на эстетику продуктов питания, иногда принимая за «золото все то, что блестит».

Пищевое поведение в основном состоит из привычек, сформированных долгими годами предпочтения какому-либо рациону и режиму питания. Следовательно, то, что человек, предпочитает, есть в зрелом возрасте, тесно связано со сложившимися представлениями о питании в школьные и студенческие годы.

Питание - очень приятный процесс. Человек получает массу удовольствий от удовлетворения чувства голода и от непередаваемых вкусовых ощущений. Но, нередко, человек, употребив какой-либо продукт питания, не задумывается над последствиями пищевого выбора.

Сейчас посмотрим небольшой ролик о еде.

Мы посмотрели ролик. Как вы думаете, о какой еде мы с вами будем говорить? Поговорим сегодня о фастфуде, еде из Макдональса, крошки картошки и других заведений быстрого питания. И назовём наш разговор «Вкусно. Красиво. Полезно?»

1. Сэндвич, сэндвич

2. Гамбургер
3. Картофель фри
4. Хот-дог
5. Сосиска в тесте
6. Корн-дог
7. Чипсы
8. Шаурма
9. Пицца
10. Буррито
11. Блины
12. Суши или роллы

Правда ли, еду в фастфудовских заведениях готовят на каком-то особенно вредном жире?

- В большинстве случаев это так. Дело в том, что для приготовления очень многих блюд тут обычно используют твердые виды маргарина с высоким уровнем транс-изомеров жирных кислот. Впрочем, такой тип пространственной организации молекул жирных кислот характерен и для всяческих кремов в магазинных торах и пирожных. Так что, нет большой разницы, поели вы в «Макдональдсе» или попили чай с покупным тортом.
- Фильм о картошке фри

Правда ли, что причина ожирения американцев связана с их любовью к «быстрой еде»?

- Еще как правда! Подобное питание нарушает баланс гормонов, которые отвечают за наше ощущение сытости, поэтому мы можем заказать, например, огромный гамбургер, порцию картошки, молочный коктейль, пирожок, мороженное, колу и... при этом продолжим ощущать себя голодными.

Действительно ли, в еде из фастфуда содержатся какие-то наркотические вещества, заставляющие нас возвращаться туда снова и снова?

- Ну, по поводу каких-то специальных наркотических веществ – это вряд ли! По мнению ученых, изучающих влияние этой пищи на организм человека, чрезмерное употребление содержащихся в ней жиров и сахара, ведет к реальной химической зависимости, подобно наркотической. Увлечение гамбургерами, колой и жареной картошкой довольно быстро приводит к изменению химических процессов в мозгу человека, что чаще всего и происходит при кокаиновой или героиновой зависимости.

Почему эту еду часто обвиняют в том, что она вызывает гастрит, язву и другие болезни желудка?

- Первая причина очень возможного возникновения от фастфудовской пищи гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатита, запоров и других подобных заболеваний, вплоть до онкологических - это спешка, в которой ее обычно едят.
- Вторая причина появления у постоянных посетителей фастфудов гастрита и язвы. И дело тут в... шуме и громкой музыке. Особенно этот «музыкально-шумовой аккомпанемент» опасен для детей и подростков, чьи организмы к нему особенно восприимчивы.

Фильм о вреде чипсов.

«Быстрая еда» может привести к ожирению ?

- Постоянное питание гамбургерами, хот-догами, картошкой и пирожками вызывает довольно быстрое нарушение обмена веществ. Кроме того, в этой пище очень много холестерина, содержание витаминов и пищевых волокон снижено до минимума, а баланс между белками, жирами и углеводами не имеет ничего общего с нормальным питанием. Итог всего перечисленного печален не только для фигуры, но и для внешности: такая фастфудовская «диета» очень отрицательно сказывается на состоянии волос, лишая их блеска и эластичности, а также кожи.
- Опыт с чипсами.

Правда ли, что гамбургер + кола намного вреднее, чем они же, но по отдельности?

- Запивая жирный гамбургер, хот-дог и картофель фри ледяной колой или любым другим холодным газированным напитком, мы совершаем огромную ошибку. Желудочный сок, разбавленный шипучей жидкостью, перестает справляться с перевариванием и без того тяжелой пищи. А из-за низкой температуры употребляемого вместе с гамбургером напитка, содержащийся в его начинке (котлете или сосиске) жир моментально застывает и ложится мертвым грузом, увеличивая в итоге объем нашей талии еще больше.
- Опыт с газировкой.

Правда ли, что фастфуд особенно опасен для детей?

- Да, это так. Врачи убеждены, что для подрастающего поколения такая еда почти смертельно опасна. Несбалансированное же фастфудовское меню приводит к ожирению, нарушениям в эндокринной и иммунной системе, а это в свою очередь сказывается на физическом и умственном развитии в дальнейшем.

Сколько же раз нужно питаться фастфудом, чтобы все описанное выше стало реальностью?

■

Диетологи сходятся на том, что относительно безболезненным для здоровья можно считать употребление пищи из классического фастфудовского заведения один раз в месяц. Впрочем, некоторые считают, что и это слишком часто.

Три простых правила, которые предлагают диетологи:

- Не ешьте фастфуд чаще, чем раз в неделю. А желательно делать это еще реже.
- Опаснее всего для здоровья жирные и высококалорийные блюда (картофель фри, гамбургеры, сладкая газировка).

■ Если днем Вы ели фастфуд, вечером обязательно нужно поесть нормально.

Не стоит идти в ресторан быстрого питания на голодный желудок.

Строя свой рацион, нужно помнить о наиболее серьезных недостатках современного питания и стремиться устранить их с помощью следующих *правил* :

- 1) ежедневно употреблять 1-2 стакана молока или кисломолочных продуктов, творог (30-50 г) или сыр (5-10 г или 10-20 г через день);
- 2) ограничить потребление соли и заменить поваренную соль на йодированную;
- 3) сочетать в рационе сливочное масло с растительным (подсолнечным, кукурузным, соевым, оливковым и др.) до 10-15 г в день;
- 4) ограничивать потребление сахара, конфет (особенно шоколадных), шоколада, жирных тортов и пирожных;
- 5) широко использовать в питании рыбу и морепродукты;
- 6) ежедневно включать в свой рацион мясо или рыбу (лучше нежирных сортов); стремиться использовать в своем питании не колбасы, сосиски, сардельки, а блюда из натурального мяса;
- 7) широко использовать в питании все доступные овощи, фрукты, ягоды, а также соки;
- 8) стремиться к ограничению в рационе воздушной кукурузы, чипсов, сухих завтраков, прохладительных напитков, хот-догов, гамбургеров и других форм «фастфуда».

Эти правила у вас лежат на столе. Они вам помогут правильно сформировать своё питание.

Подведение итога по анкетированию.

Коллаж по составлению питания на день.

Я желаю вам, чтобы еда у вас была не только вкусной, но и полезной для здоровья.

Спасибо за внимание и до свидания.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр» «Валеологический центр»

Автор: *Смирнова Яна Константиновна, педагог-психолог.*

Тема: *Тренинг профилактики употребления ПАВ подростками.*

Введение

В современной действительности наибольшую тревогу вызывает неуклонное «омоложение» потребителей психоактивных веществ. В частности, резко возрастает алкоголизация и табакокурение среди подростков.

Отсутствие эффективных мер по предотвращению употребления подростками психоактивных веществ может привести изначально к негативным личностным, медицинским последствиям, а затем и к социальной трансформации. Так же следует отметить, что значительная часть молодёжи весьма низко оценивает эффективность проведения профилактических мероприятий и критично относится к пропаганде здорового образа жизни.

В связи с этим всё актуальнее становится внедрение вариативных программ по профилактике употребления психоактивных веществ среди подростков.

Большинство современных концепций раннего предупреждения употребления психоактивных веществ опираются на тезис о том, что в центре профилактических программ должна находиться личность подростка (J.H. Lowinson, P. Ruiz, R.V.Milman, Л.М. Шипицына, В.В. Шабалина, Л.С. Шпилени, Е.И. Казакова А.Г. Макеева и др.).

Стратегия профилактики должна предусматривать мероприятия, направленные на формирование личностных ресурсов с доминированием ценностей здорового образа жизни, действенной установки от приёма психоактивных веществ.

Целью любой профилактики должно стать развитие факторов защиты, препятствующих началу употребления психоактивных веществ. При том мы опирались на задачи профилактики, выделенные Н.А. Сиротой:

1. Формирование мотивации на эффективное социально-психологическое и физическое развитие.
2. Формирование социально-поддерживающего поведения.
3. Развитие проективных факторов здоровья и социально-эффективного поведения.
4. Формирований знаний и навыков в области противодействия употреблению наркотиков.

При этом, многие авторы указывают среди факторов риска пристрастия подростка к психоактивным веществам именно личностные факторы (такие как неуверенность в себе, заниженную самооценку, конформизм, нарушения аффективной сферы), а среди факторов защиты от риска употребления психоактивных веществ отмечают адекватно критичную самооценку, развитие навыков самостоятельного решения проблем, поиска и восприятия социальной поддержки, устойчивость к давлению сверстников, умение контролировать своё поведение.

Соответственно программа профилактики должна быть направлена на осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового образа жизни через развитие адекватной самооценки, самопринятия, формирования внутреннего локуса контроля, собственной системы ценностей, способности делать самостоятельный выбор, развития личных и социальных навыков сопротивления социальному давлению, управления эмоциями. Так же необходимо непосредственно развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового образа жизни, таких как навыки принятия решений, критичной оценки ситуации, развития виденья перспективы своего развития и способности ставить цели.

В нашем тренинге таким защитным ресурсом является:

- осознание индивидуальных различий и развитие навыков самопринятия (как основа формирования социально-поддерживающего поведения);
- развитие ценности здорового образа жизни и обеспечение критичной

оценки отсутствия такового (как основа формирования мотивации на эффективное социально-психологическое и физическое развитие);

— ознакомление с ресурсными поведенческими стратегиями противостояния употреблению психоактивных веществ (как основы развития проективных факторов здоровья и социально-эффективного поведения);

— выработка ресурса индивидуального способа противостояния алкоголизму и табакокурению (как основа формирования знаний и навыков в области противодействия употреблению наркотиков).

При разработке тренинга мы учитывали 3 подхода к профилактической работе, выделенные Л.М. Шипицыной, Л.С. Шпилени:

— аффективное обучение (повышение самооценки, самопринятия и определение значимых личностных ценностей).

— работа с социальными факторами (основа формирования навыков сопротивления социального давления).

— выработка альтернативной психоактивным веществам деятельности.

При этом, профилактическая программа должна учитывать психологическую характеристику подросткового возраста, который по своей сути является кризисом взросления и характеризуется координальными переменами.

Кризис взросления – перестройка внутреннего переживания, состоящая в изменении того, что определяет отношение подростка к среде и к самому себе. В частности, характеристикой такого отношения является выраженное «чувство взрослости», когда подросток стремится действовать как взрослый.

Развитие становится стремительным по темпу происходящих изменений в психике и поведении. Переход к отрочеству отмечен изменением отношения ребёнка с взрослым, резким снижением успеваемости, потерей интереса к учёбе, неприятием социальных норм, появлением девиантного поведения, часто обнаруживается стремление к уходу в себя. У подростка формируется такое психологическое новообразование как самосознание, которое зачастую носит содержательно конфликтный характер. Можно сказать, что развитие подростка

сопровождается более или менее острыми конфликтами и с окружающими и с самим собой. Именно эти реакции при определённых социальных условиях могут оказаться одними из факторов, способствующих злоупотреблению психоактивными веществами.

Также одной из сторон кризиса является поиск идентификации – усвоение образцов поведения значимых для подростка людей и ведущим видом деятельности для подростка становится общение со сверстниками. Взросление подростка характеризуется переориентацией значений с мира взрослых на мир сверстников. Для подростка важным становится приобщение к миру сверстников, а для этого он должен демонстрировать поведение и увлечения большинства.

Среда сверстников может являться одним из каналов, транслирующих способы поведения. Примерно треть подростков получает свой первый опыт и продолжает его под давлением авторитета группы сверстников.

Формирование наркотического пристрастия в значительной степени связано с групповой психологической зависимостью. Не меньшее значение для ее формирования имеют существенно сниженные адаптивные возможности подростков, обусловленные эмоциональной неустойчивостью, недостаточным самоконтролем поведения, низкой самокритичностью, неразвитой рефлексией, эгоцентричностью, неуверенностью в себе или чрезмерной переоценкой собственного "Я", бегством от реальности, инфантильностью, чувством неспособности справиться с трудностями, отсутствием устойчивых интересов и увлечений.

И если мы говорим о соответствии профилактической программы возрастным особенностям, то мы непременно должны опираться на общение подростков и включать межличностное взаимодействие как основной способ профилактического воздействия, так как нежелательность или привлекательность образа действия в глазах значимого окружения является одним из факторов, влияющим на поведение подростка. Тренинг для подростков должен носить дискуссионный подтекст, дающий возможность выразить мысли и идеи, тем самым осуществлять обмен информационными ресурсами участникам группы.

Именно формат тренинга позволяет задействовать ведущий вид деятельности подростков, достичь обеспечения условий социального взаимодействия сверстников и делает возможным опору на референтную группу как способ профилактического воздействия.

Таким образом, **общей целью** нашего тренинга явилось создание условий для профилактики зависимого поведения, пропаганды социально-эффективного здорового образа жизни среди подростков и формирование у подростков негативной установки на употребление психоактивных веществ.

Сведения об апробации: тренинг проводился в рамках выездного городского практического семинара для учащихся школ по развитию волонтерского движения, общественных формирований (наркопостов) в учреждениях образования города «Равный обучает равного» (реализация программы от 19.03.20009 №1343 «Комплексные меры по профилактике наркомании, таксикомании, алкоголизма, табакокурения и противодействию незаконному обороту наркотиков в г. Барнауле на 2010-2014 гг.»).

Целевая группа: учащиеся 6-7 классов общеобразовательных школ .

Оптимальное число участников группы: 12 человек.

Продолжительность тренинга: 60 минут.

Форма организации: групповой тренинг.

Методы и приёмы программы выбраны с целью создания условий для профилактики употребления психоактивных веществ среди подростков и соответствуют возрасту целевой группы.

Методы работы:

- Упражнения с элементами группового тренинга.
- Дискуссия.
- Мозговой штурм.
- Индивидуальная и групповая рефлексия.

Задачи и прогнозируемые результаты:

1. Уменьшение факторов риска употребления психоактивных веществ среди

подростков.

2. Развитие факторов защиты, препятствующих началу употребления психоактивных веществ подростками.
3. Формирование социально-поддерживающего поведения подростков на основе осознания индивидуальных различий и развития навыков самопринятия.
4. Формирование мотивации подростков на эффективное социально-психологическое и физическое на основе развития ценности здорового образа жизни и обеспечение критичной оценки отсутствия такового.
5. Развитие проективных факторов здоровья и социально-эффективного поведения подростков на основе ознакомления с ресурсными поведенческими стратегиями противостоянию употреблению психоактивных веществ.
6. Формирование знаний и навыков подростков в области противодействия употреблению наркотиков на основе выработки ресурса индивидуального способа противостояния алкоголизму и табакокурению.

На основе целей, задач и прогнозируемых результатов нами была составлена **структура программы тренинга**. Программа тренинга состоит из 6 упражнений, направленных на:

1. Составление представления о состоянии группы и её готовности к работе. Создание условий для взаимодействия участников группы и активизации групповых процессов.
2. Создание условий для осознания и расширения представлений о важности индивидуальных различий и развитие навыков самопринятия.
3. Создание условий для осознания роли индивидуальных различий в образе современного подростка как основы принятия здорового образа жизни.
4. Создание условий для осознания дополнительных возможностей личности при здоровом образе жизни, критичной оценки отсутствия такового как основы развития ценности здорового образа жизни.
5. Создание условий для осознания индивидуального способа противостояния

алкоголизму и табакокурению на основе ознакомления с ресурсными поведенческими стратегиями, противостояния употреблению психоактивных веществ.

6. Создание условий для закрепления ресурса индивидуального способа противостояния алкоголизму и табакокурению, осознания индивидуального способа противостояния алкоголизму и табакокурению.

Форма организации упражнения прописана для каждого задания.

Материал и оснащение, необходимые для проведения тренинга:

- 3 ватмана;
- 3 коробки фломастеров.

Требование к помещению: кабинет, где участники могут расположиться вокруг стола, наличие столов для работы в группах.

Алгоритм подготовки к тренингу:

1. Ознакомление с содержанием тренинга и инструкцией каждого упражнения.
2. Анализ каждого из заданий с точки зрения решаемых задач и тренировки навыка.
3. Продумывание вопросов участникам тренинга в ходе каждого задания.
4. Определение топографии занятия (где и как рассадить участников, каким образом лучше разделить участников на подгруппы). Планировка места работы подгрупп.
5. Подготовка раздаточного материал, инструментария и оснащения.

Программа тренинга
профилактики алкоголизма и табакокурения среди подростков
«Не бойся быть собой!»

Цель: создание условий для профилактики зависимого поведения, пропаганде социально-эффективного здорового образа жизни среди подростков и формирование у подростков негативной установки на употребление

психоактивных веществ через осознание личностных ресурсов и индивидуального способа противостояния алкоголизму и табакокурению.

Задачи тренинга:

1. Создание условий для взаимодействия участников группы и активизации групповых процессов.
2. Создание условий для осознания и расширения представлений о важности индивидуальных различий и развитие навыков самопринятия.
3. Создание условий для осознания роли индивидуальных различий в образе современного подростка как основы принятия здорового образа жизни.
4. Создание условий для осознания дополнительных возможностей личности при здоровом образе жизни, критичной оценки отсутствия такового как основы развития ценности здорового образа жизни.
5. Создание условий для осознания индивидуального способа противостояния алкоголизму и табакокурению на основе ознакомления с ресурсными поведенческими стратегиями, противостоянию употреблению психоактивных веществ.
6. Создание условий для закрепления ресурса индивидуального способа противостояния алкоголизму и табакокурению, осознания индивидуального способа противостояния алкоголизму и табакокурению.

Общее время тренинга: 60 минут.

Для создания условий доверительной атмосферы в группе очень важно в начале тренинга обговорить с участниками правила общения:

1. Равенство.
2. Уважение.
3. Я-высказывания, то есть высказывание от первого лица.
4. Говорить по очереди.
5. Право на своё мнение.
6. Сохранение тайны (конфиденциальность).
7. Иные правила, которые помогли бы создать условия безопасности участников.

Упражнение 1 «Знакомство»

Время проведения: 10 минут.

Инвентарь: не требуется.

Цель: составление представления о состоянии группы и её готовности к работе. Создание условий для взаимодействия участников группы и активизации групповых процессов.

Ход упражнения и инструкция: Ведущий: «Давайте познакомимся. Для этого каждый по очереди назовёт своё имя и изобразит какую-то позу или жест, которую должны повторить все. Начнём с меня».

Упражнение 2 «Я - подарок для человечества»

Время проведения: 10 минут.

Инвентарь: не требуется.

Цель: Создание условий для осознания и расширения представлений о важности индивидуальных различий и их значимости, развитие навыков самопринятия через осознание уникальности и важности каждого члена группы.

Ход упражнения и инструкция: Ведущий: «Посмотрите друг на друга. Каждый человек уникален. В каждом из нас есть что-то исключительное. Подумайте, что отличает вас от других, что делает вас уникальным. Подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Поразмышляйте, и пусть каждый из вас по очереди закончит фразу «Я подарок для человечества, потому что...».

Упражнение 3 «Образ современного подростка»

Время проведения: 20 минут.

Инвентарь: 3 ватмана, 3 коробки фломастеров.

Цель: создание условий для формирования представлений об отрицательных и положительных чертах современного подростка и проблематики здорового образа жизни. Анализ собственных отрицательных и положительных сторон личности через «портрет» сверстника.

Ход упражнения и инструкция: Ведущий: «Мы увидели, что каждый из нас уникален и это очень ценно, но тем не менее есть то, что вас объединяет.

Давайте составим общий портрет современного подростка. Для этого разделимся на три группы. В группах вы обсудите, что характерно для современного подростка, какие черты ему присущи, каковы его привычки, каковы его увлечения. Не забывайте указывать как положительные, так и отрицательные стороны. После обсуждения изобразите портрет современного подростка и расскажите о нём».

Следующий этап упражнения - презентация составленных портретов по группам.

После представления используются вопросы для обсуждения:

- Похож ли этот портрет на вас?
- Какие положительные черты современного подростка?
- Какие отрицательные черты современного подростка?
- Чем увлекаются современные подростки?
- Существует ли распространённость курения и употребления алкоголя

среди подростков? Каковы отношения участников к проблеме курения и употребления алкоголя среди подростков? Каковы причины курения и употребления алкоголя?

Упражнение 4 «Я могу»

Время проведения: 10 минут.

Инвентарь: не требуется.

Цель: создание условий для осознания дополнительных возможностей личности при ведении здорового образа жизни.

Ход упражнения и инструкция: Ведущий: «Мы с вами обсудили, что действительно существуют проблемы употребления алкоголя и курения среди подростков. Подумайте над тем, какие преимущества вы получаете, если вы не курите и не употребляете алкоголь. Ответ начните с фразы «Я не курю, поэтому я могу...», «Я не употребляю алкоголь, поэтому я могу...»»

Примерные варианты для формулирования ответов:

-иметь здоровые лёгкие, зубы, хороший аппетит,

- различать пищу на вкус,
- заниматься спортом,
- экономить деньги.

Упражнение 5 «Замена»

Время проведения: 5 минут.

Инвентарь: не требуется.

Цель: создание условий для осознания индивидуального способа противостояния алкоголизму и табакокурению на основе ознакомления с ресурсными поведенческими стратегиями, противостояния употреблению психоактивных веществ.

Ход упражнения и инструкция: Ведущий: «Мы с вами увидели, сколько возможностей даёт здоровый образ жизни. Но некоторые всё равно продолжают курить, чтобы казаться взрослее и авторитетнее, быть принятым в группу, рисковать...Давайте подумаем, чем можно заменить курение и употребление алкоголя. Какой способ замены можете предложить вы?»

Примерные варианты для формулирования ответов: конкретные способы реализации и способы проявления индивидуальности – активная социальная деятельность, спорт, художественная деятельность, др.

Упражнение 6 «Заключение и рефлексия»

Время проведения: 5 минут.

Инвентарь: не требуется.

Цель: Создание условий для закрепления ресурса индивидуального способа противостояния алкоголизму и табакокурению, который был выявлен в ходе тренинга.

Ход упражнения и инструкция: Ведущий: «Сегодня мы увидели, что каждый из нас уникален и как важно не бояться быть собой, что современного подростка характеризуют как положительные так и отрицательные черты, что существует проблема курения и употребления алкоголя среди подростков, что важно использовать возможности, которые открывает здоровый образ жизни и сколько существует способов реализации и проявления индивидуальности как

способа противостояния вредным привычкам. Сейчас я хочу, чтобы каждый из вас по очереди рассказал, что было наиболее важным для него, полезным и чем бы вы могли воспользоваться в жизни»)?

Возможности дальнейшей реализации и внедрения в учебно-воспитательный процесс профилактики не ограничены.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Лицей «Сигма»

Автор: Якушкина Татьяна Николаевна, учитель начальных классов. Вторая квалификационная категория.

Аннотация. Как построить классному руководителю воспитательную работу в классе, чтобы улучшить психологическую атмосферу, создать обстановку доверия и взаимной поддержки, помочь детям научиться контролировать свое поведение, позитивно общаться с окружающими? Я думаю – через классные часы, часы общения и другие внеклассные мероприятия, в которых общение является основной формирующей силой для развития личности ребенка.

Классные часы являются основным компонентом системы классного руководителя. Кроме традиционных мероприятий, связанных с праздниками, проводится много воспитательных мероприятий. И каждый классный руководитель составляет немало сценариев для своей работы. И вот одну из таких разработок предлагаю вашему вниманию.

Внеклассное мероприятие для 2 класса

«Путешествие в Королевство Здоровья».

Оборудование: раскраски – карточки, карточки с тестовыми заданиями, 2 воздушных шара жёлтого и красного цвета, сердечки (приготовлены заранее на уроке труда), компьютер, мультимедийный проектор, презентация, музыка.

Цель: воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Задачи: создать условия для

- формирования у детей мотивационной сферы гигиенического поведения,
- расширения знаний о значении полноценного питания для формирования детского организма,

- формирования чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья,
- развития памяти, смекалки, речи учащихся;

СЛАЙД 1

Проект мероприятия:

СЛАЙД 2

Здравствуйтесь, ребята. Слово «Здравствуйтесь», а это значит, что я вам желаю здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что значит это слово-приветствие?

Предполагаемый ответ (Здравствуйтесь, а это значит, что мы друг другу желаем здоровья).

Приветствуем всех, кто время нашел.
 На праздник здоровья охотно пришел.
 Кто хочет прожить без врачей и таблеток.
 Кто бодрый, веселый - их любим за это!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны!

Нам спорт с физкультурой,

Как воздух нужны.

А с ними порядок, уют, чистота, эстетика,

В общем, сама красота!

Здоровье свое бережем с малых лет,

Оно нас избавит от болей и бед!

Нас сегодня ждет впереди интересное и увлекательное приключение.

Но прежде чем мы отправимся в путь, скажите, каким должен быть ученик второго класса?

Дополнительные вопросы: Должен ли он быть аккуратным? Должен ли он уметь убирать за собой игрушки? Складывать портфель? Следить за своим здоровьем: делать зарядку, умываться, мыть фрукты и овощи перед едой?

Ответы учеников.

Молодцы, вы все это знаете,... Но что же может случиться с теми, кто забывает об этом?

Ответы детей

Именно так начнется наша сегодняшняя история.

СЛАЙД 3 Второклассник Петя

Жил себе на свете второклассник Петя. Все вокруг смотрели на него и удивлялись!

Посмотрите внимательно на слайд и подумайте, чему удивлялись люди?

Предполагаемый ответ (Удивлялись тому, что Петя никогда не убирал за собой игрушки, разбрасывал еду, ходил в грязной одежде, а еще Петя страшно не любил расчесываться, умываться и чистить зубы.)

Давайте прочитаем (щелчок мышью) письмо от Пети - грязнули.

Текст письма:

Утром вымыл, как всегда, руки, уши и глаза,
 А под вечер всё опять надо с мылом оттирать.
 Только вымоешь лицо, смотришь - грязное оно.
 Постоянно всё пылится, так зачем нам часто мыться?
 Лучше в парке погулять или танк нарисовать.
 Или съесть кусочек пиццы. Ну, зачем мне снова мыться?
 Нет, ребята, не старайтесь, часто так не умывайтесь.

А вам бы хотелось дружить с таким мальчиком?

И действительно, у него совсем не было друзей! И вот однажды это так расстроило мальчика, что он чуть не заплакал. «Как бы я хотел все изменить!» - подумал он. И тут случилось чудо! Не успел Петя закрыть глаза, как попал в удивительный мир!

СЛАЙД 4 Королевство «Здоровье»

Впереди возвышалось сказочное королевство.

Забыв обо всем, Петька побежал к воротам. Навстречу ему вылетела сказочная фея. И рассказала о том, что король этого замка ученик 2-го класса, но он не смог править своим королевством достойно... и разогнал всех мудрых жителей по сказочной стране.

Как вы думаете, о ком Пете рассказала фея? (о нем самом)

СЛАЙД 5. Раскрась домики!

С тех пор в королевстве никто не живет, а все дома, некогда яркие и красивые, совсем потеряли свои цвета.

Обидно стало второкласснику Пете и стыдно за свое поведение. И решил он все исправить! он свою работу начал с того, что покрасил дома придворных мудрецов. И заново сделал их цветными и яркими.

(Учащиеся раскрашивают дома)

СЛАЙД 6. *Организуется выставка получившихся домов.*

СЛАЙД 7

Жители долго совещались и решили вернуться в свою страну. Самые первые вернулись мудрецы. Очень старый из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудную минуту».

Выходят учащиеся- Мудрецы здоровья.

СЛАЙД 8

1-ый Получен от Природы дар –

Не мяч, не обруч и не шар,

Не гиря, мат и не скамья...

Здоровье - хрупкий дар, друзья!

Ведь быть здоровыми хотят

И взрослые, и дети.

2-ой. А что для этого нам нужно,

Смогу я вам ответить!

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Чтобы здоровье сохранить,

Долго не лежи в кровати,

Утро начинай с зарядки!

3-ий «Нет» скажи привычкам вредным,

Сигарету не бери!

Если время есть, желанье,

То на улицу иди!

Можно бегать, можно прыгать,

Мяч с друзьями погонять,

А коль к спорту тебя тянет,

Пора решение принять,

Заходи на стадион,

Ждет тебя давненько он,

И в спортивном зале

Тебя так долго ждали!

СЛАЙД 9

Учитель: А теперь давайте познакомимся и с другими жителями в наших домах.

Выходят дети с предметами и читают стихи.

(Щелчок мышкой) Мяч.

Чтоб здоровым, сильным быть,
Со спортом нужно всем дружить!
Я мяч футбольный,
Друг прикольный!
Поиграй со мной денек,
Сразу будет виден толк!
А научишься - тогда
Играй в команде «Спартака»!

(Щелчок мышкой) Скакалка.

Найди минутку для меня.
Здоровье ты свое храня,
Крути меня, скачи быстрее,
Ног и подметок не жалея!
Движенье лишним не бывает,
Оно во всем нам помогает!
Ты выглядишь всегда здоровым,
Сильным, ловким и веселым!

(Щелчок мышкой) Гиря.

Если силы нет сражаться
С вредными привычками,
Приходи в спортзал, я здесь
С гирями сестричками!
Раз поднимешь, потом два,
Сильным станешь, как и я!

(Щелчок мышкой) Обруч.

Я обруч круглый, ой-ой-ой.

Подружитесь вы со мной.

Ешьте вы не пирожки,

А борщи или супы.

Здоровое питание -

Фигуры процветание!

Чтоб не быть как шар воздушный,

Лучше покрути меня,

Делай это ежедневно,

И не пропускай ни дня!

(Щелчок мышкой)

4-ый Здоровым будет только тот,

Кто любит бег, игру в футбол,

Кто забивает часто гол

В ворота вредным всем привычкам.

И результатом тем отличным

Здоровье станет в свой черед!

Здоровым будь, честной народ!

СЛАЙД 10

Справился с этим заданием Петя и пошел дальше на поиски своих придворных. Вышел он на поляну и встретил Больнозуба. Зубик просил о помощи и рассказал Пете о том, как он живет, нечищенный и немывтый. Он был уже не белый, как каждый здоровый зуб, его покрывал желтый налет – кариес.

Удивился Петька. «А вы знаете, почему возникает кариес?»

Ответы детей.

И тогда показал Больнозубик Петьке своих злейших врагов – (Щелчок мышкой) зеленых монстров Кариеса. «Это они заставляют меня болеть! Ах, если б ты смог посчитать, сколько их на моих друзьях – Зубах...»

(Щелчок мышкой, смена картинки).

Ребята, давайте поможем Петьке сосчитать всех зубных монстров! Перед вами кружочки (на партах и на доске). Сколько всего их? (8) Все они разных размеров. Найдем самый маленький зубочек. Поставим на нем одну черную точку, потому что там сидит один зубной монстр, найдем зубок немного больше и поставим на нем 1 и еще 1 точку. Вот на этом зубе – уже два монстра, какой зубок мы возьмем следующим? Рисуем на нем уже 2 точки (как на предыдущем рисунке) и добавляем еще 1. На следующем зубе, сколько мы нарисуем точек? (3) и добавим еще одну точку. Дальше это упражнение вы делаете самостоятельно, каждый раз пририсовывая столько точек, сколько было на предыдущем зубе, и добавляем еще 1.

Давайте проверим, что у вас получилось? (проверяем) Так на каком зубике будет меньше всего Зубных монстров? А на каком зубе их будет самое большое число (8)?

(Щелчок мышкой)

Жалко стало Пете зубы и решил он им помочь, во что бы то ни стало! Ребята, а как можно помочь больным зубам? И что для этого нужно? (Нужно помыть зубы зубной щеткой)

СЛАЙД11

И отправился Петька на поиски щетки. Путь его был не легкий. Шел он через сказочные леса и удивлялся, какие же там дикие жители. Устал Петя и решил отдохнуть, присел под дерево и закрыл глаза.

Релаксация: звучит приятная музыка

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая, очень лёгкая, простая,
 Замедляется движенье. Исчезает напряженье...
 Напряженье улетело...И расслаблено всё тело...
 Будто мы лежим на травке...На зелёной мягкой травке...
 Греет солнышко сейчас...Руки тёплые у нас...
 Дышится легко...ровно...глубоко...
 Губы чуть приоткрываются. Всё чудесно расслабляется...
 Открыли глаза.
 Нам понятно, что такое состояние покоя!

Каждый человек может оказаться в напряжённой (стрессовой) ситуации, поэтому нужно уметь справляться со стрессом. Тогда болезни обойдут вас стороной.

СЛАЙД12 Устал Петька... Подумал, вот тебе и Королевство здоровья! И поесть нечего!

И видит Петя кафе «**Приятного аппетита**»

- А как вы думаете, ребята, какая пища считается здоровой?

Предполагаемый ответ: Овощи и фрукты очень полезны для здоровья, потому что питают наш организм всевозможными витаминами, а еще они укрепляют десна и помогают зубам.

Подчеркните полезные для организма продукты (*работа в паре*)

СЛАЙД 13 Проверка с объяснением своего мнения.

Рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, геркулес, напиток «Кола», морковь, лук, торты, яблоки, гречка, конфеты, молоко.

СЛАЙД 18 Только подумал Петя, что: «Прежде, чем за стол нам сесть, нужно подумать, что съесть», как увидел Великого вождя здоровой пищи!

Вождь был очень разгневан поведением юного короля.

Как вы думаете, чем именно?

Предполагаемый ответ: Петя никогда не мыл руки перед едой, и бросал еду везде, где придется.

Стыдно стало второкласснику за свое неуважительное отношение к еде.

И пообещал он Вождю обязательно исправиться:

Никогда не бросать еду и не играть с ней!

Всегда мыть руки перед тем, как сесть за стол.

Всегда мыть от пыли и грязи фрукты и овощи перед едой.

Довольный Вождь решил вернуться в королевство и помочь Петьке спасти зубную щётку от злой (*Щелчок мышкой*) ведьмы Сухомятки.

Игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»

Для этого берём воздушный шарик (жёлтого цвета), он так же эластичен, как стенки желудка. И наливаем через воронку суп или кисель.

В другой шарик (красного цвета) помещаем кусочки чипсов и кириешки.

Давайте сравним форму шариков. Красный шарик с неровными боками сигнализирует о том, что желудку очень тяжело перерабатывать сухую твёрдую пищу. Потрогайте его. Что вы чувствуете?

А теперь посмотрим на шарик жёлтого цвета. Какие у него бока? (бока ровные, гладкие) Желудок без напряжения справляется со своей работой.

А мы будем дружить с Сухомяткой? Почему?

Ученик

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье, торты -

В малых количествах детям нужны.

Запомни, дружок, простой наш совет:
Здоровье одно, а второго-то нет!

СЛАЙД 15

Попав к Дворцу,

Петя вскоре встретил принцессу Гигиену. А что такое Гигиена?

Гигиена – это наука о сохранении здоровья.

(Щелчок мышкой) Народная мудрость гласит: «Кто аккуратен, тот людям приятен».

Гигиена помогла Пете встретиться с Зубной Щеткой! (Щелчок мышкой)

Он рассказал ей о своем долгом пути и о Больнозубе, который ждет ее помощи. Но Щетка объяснила Пете, что сама она никак не может ему помочь.

Давайте вместе выясним, что же нужно Зубной Щетке?

(выполняем задание на карточке: вычеркиваем все повторяющиеся буквы и находим ключевые слова. Ответ: зубы чищу зубной пастой)

Карточка: едзедубедбеды чиедщеду зуетдбедной паседтой!

(Щелчок мышкой)

Ответ: зубы чищу зубной пастой

Так что же было нужно Зубной Щетке, чтоб победить Зубных монстров? (зубная паста)

Подруги согласились помочь Больнозубу и его друзьям-зубам, если Петька справится с их вопросами по гигиене. Мы ему поможем?

Игра «Да» - хлопаем, «Нет» - топаям

По утрам я умываюсь,

Чистым быть всегда стараюсь! (да)

Зубы чистят очень часто,

В день уходит тюбик пасты! (нет)

Зубы чищу я раз в день:

Вечером, а утром – лень. (Нет)

Так сколько раз в день надо чистить зубы? (два раза)

Перед тем, как сесть за стол,

Я помою в кухне пол. (Нет, руки)

Буду кушать витамины –

Ананасы, апельсины.

Лучшие продукты –

Овощи и фрукты! (да)

После улицы, конечно,

Руки надо вымыть спешно. (Да)

Здоровые зубы украшают лицо человека, способствуют правильной и красивой речи.

Покажите свои зубы, улыбнитесь пошире и пусть все видят, что ваши зубы,
(Щелчок мышкой)

Согласно словарю эпитетов

крупные и ровные,

Острые и частые, твердые, жемчужные

Белые, клыкастые, мраморные, крепкие.

Самые смехастые.

На прощанье Паста рассказала Пете о том, что недалеко от сюда живет еще один придворный – мистер Расческа, но разговаривать он станет только с тем, кто разгадает секрет его цветных зубцов. Отправился ученик и на его поиски.

Давайте попробуем разгадать этот секрет.

СЛАЙД 16

Приготовили цветные карандаши.

Выполняем задание:

Самый первый зубец справа, мы раскрасим розовым цветом.

А крайний с другой стороны – оранжевым.

Зубец, который идет после второго, сделаем синим.

А следующий зубец покрасим в зеленый цвет

Второй слева зубец сделаем белым

А пятый зубец покрасим в желтый цвет.

Что еще осталось не раскрашенным? (ручка) Ее мы покрасим в цвет, принадлежащий четвертому зубцу.

Только мы это сделали, как встретили Мистера Расческу!

(Щелчок мышкой)

Мистер Расческа

Что же ты не причесался,

когда в гости собирался?

Чтоб со мной всегда дружить,

Нужно чистым и опрятным быть!

Все причесаны вокруг,

Я для всех надежный друг!

(Щелчок мышкой)

И пообещал Петя мистери Расческе впредь всегда быть чистым и расчесанным. А мы с вами обещаем?

(Щелчок мышкой)

Вот так закончилось наше приключение по Королевству Здоровья.

Изменился ли Петя? А что в нем изменилось? Как вы думаете, теперь появятся ли у него друзья? Почему? А давайте вместе вспомним теперь всех придворных в Королевстве Здоровья?

В начале пути мы встретили... Что мы ему пообещали?

А, что мы пообещали Великому вождю здоровой пищи!

Дальше мы встретили... Зубную пасту и щетку.

Какие правила они поведали нам?

А кого мы встречали еще? Мистера Расческу. Что мы пообещали ему?

Молодцы! Теперь вы знаете, что полезно для здоровья и будете беречь его. У каждого есть такие придворные, которые заботятся о вас и помогают вам быть здоровыми.

А напоследок придворные Волшебного Королевства предлагают спеть песню про здоровье...

(Щелчок мышкой)

Песня про здоровье (мотив "Учат в школе")

1. Про зарядку мы споем,
Утро мы с неё начнём.
Утром зубы после завтрака почистим,
Будем бодрыми весь день,
Незнакома с нами лень. 2 раза.
Все уроки мы усвоим на отлично!

2. Возьмём лыжи и коньки,
На подъём мы все легки.
И отправимся на отдых в выходные.
Будем крепкими расти!
Будущее - мы страны
Мы здоровые, весёлые, крутые.

3. Витамины будем пить,
И не станем мы курить,

За здоровый образ жизни голосуем!

Мы без спорта никуда –

Стать и выправка важна

Мы на звание олимпийцев претендуем.

(Щелчок мышкой)

Наш праздник подошёл к концу. Я желаю вам доброго здоровья и помните, что Здоровье - это вершина, на которую человек должен подняться сам.

Рефлексия

Чтобы поднялось настроение, нам достаточно улыбнуться друг другу, сделать что-то приятное. В память о нашем уроке я хочу, чтоб вы обменялись сердечками (приготовленные заранее на уроке труда).

Приложение

Подчеркните продукты, полезные для организма:

Рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, геркулес,

напиток «Кола», морковь, лук, яблоки, гречка, торты,

конфеты, молоко.

Вычеркнуть все повторяющиеся буквы и найди ключевые слова

едзедубедбеды чиедщеду зуетбедной паседтой!

Содержание

1. Предисловие	3
2. Раздел 1. Методические разработки мероприятий в ДОУ:	8
Баева Лариса Владимировна, заместитель заведующей по воспитательной и методической работе МБДОУ № 209	8
Солдатенко Наталья Дмитриевна, педагог-психолог МБДОУ № 250	19
Федотова Наталья Александровна, воспитатель МБДОУ № 243	53
Раздел 2. Методические разработки мероприятий в школах	122
Братышева Светлана Шавкатовна, заместитель директора по воспитательной работе МБОУ «Гимназия № 69»	122
Мартынова Наталья Петровна, учитель начальных классов, педагог дополнительного образования МБОУ СОШ № 98	194
Панкратова Светлана Владимировна, руководитель центра «Здоровье» МБОУ «Лицей № 73»	201
Смирнова Яна Константиновна, педагог-психолог МБОУ ДОД ДОО(П)Ц «Валеологический центр»	257
Якушкина Татьяна Николаевна, учитель начальных классов МБОУ «Лицей «Сигма»	268