Государственное учреждение Ярославской области

« Рыбинский детский дом»

**Методическая разработка открытого занятия:**

**« Здоровье и вредные привычки»**

Разработала: Шишонкова И.А.

Провела: 29.03.2022г.

Рыбинск

2022г.

**Конспект открытого занятия на тему: «Здоровье и вредные привычки».**

**Цель**:

обобщить и расширять знания детей о вредных привычках: курении, алкоголизме, влиянии их на организм, побуждать к формированию полезных привычек, ответственности за свое здоровье.

**Задачи**:

1**. Обучающие**: Закрепить знания детей о противодействии вредным привычкам и негативном влиянии на человека.

2**. Коррекционно-развивающие**: Развивать нравственную позицию по отношению к вредным привычкам, развивать память, внимание, речь.

3. **Воспитательные:** Воспитывать у детей сознательное отношение к своему здоровью, полезным привычкам, желание быть здоровым.

**Материал:** ручки, бумага, плакат, ватман, цветная бумага, сигналы, силуэты ладошек, кирпичики к игре: «Стена здоровья».

**План занятия:**

1.Вводная часть

2.Притча

3. Основная часть

4.Игра: «Стена здоровья »

5. Игра: «Что я знаю о курении»

5.Эксперимент с бумагой

6 Игра «Да - нет»

7 Эксперимент с яйцом и этиловым спиртом

8.Упражнение: Сад полезных привычек»

9 Итог занятия.

**Ход занятия:**

**Вводная часть.**

-Здравствуйте, ребята. Сказав вам «здравствуйте», я пожелала вам всем здоровья. Хочу, чтобы у вас было хорошее настроение и вы почаще улыбались. Прежде чем сообщить вам тему занятия, я хочу рассказать притчу. Послушайте, пожалуйста.

**Притча:**

Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги.  
Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.  
Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».  
А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам».  
И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье.  
Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. И самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека»  
Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.  
Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!  
  
- Каков смысл этой притчи?

Каждый человек - кузнец собственного здоровья. Здоровье не купишь ни за какие деньги, его нужно беречь.

- Что может испортить здоровье? (вредные привычки)

-Тема нашего занятия: «Здоровье и вредные привычки».

**Основная часть**

- Скажите, пожалуйста, что такое привычка? (ответы детей)

- Привычка –это то, что мы делаем постоянно, каждый день.

У каждого человека свои привычки. У меня тоже есть привычка, когда я ухожу из дома , я всегда проверяю, выключен ли свет и электроприборы.

- Ребята, назовите вашу привычку (ответы детей)

Привычки приносят или пользу или вред, все зависит от того, какую роль они играют в жизни человека.

- Ребята, привычки бывают двух видов полезные и вредные.

У каждого человека свои привычки .

Надо воспитывать у себя полезные привычки и избавляться от вредных. Но для этого надо уметь отличать полезные привычки от вредных.

**Игра: «Стена здоровья»**

-Давайте построим стену здоровья, вы будете выходить по одному брать кирпичики , зачитывать привычку указанную на кирпичике и если на кирпичике написана полезная привычка, то прикрепляем его на стену здоровья, если там вредная привычка выбрасываем ее в корзину «Мусор»

Пример надписей :говорить добрые слова, выполнять домашнее задание, грызть ногти, кричать, говорить правду, умываться, читать книгу, играть на уроке в телефон, сквернословить, посещать кружки, закаляться, переговариваться со старшими, пропускать уроки, чистить зубы, уважать старших, драться, делать зарядку, выкрикивать на уроке, ухаживать за цветами.   
Итог:

-Посмотрите, какую стену мы с вами построили из полезных привычек, которые нам помогают жить и сохраняют наше здоровье.

Но заглянем в корзину «Мусор» здесь тоже немало вредных привычек, от которых нам необходимо избавляться……

Вывод:

- Почему мы вредные привычки называем вредными?( приносят вред)

- Почему полезные привычки мы называем полезными?? ( приносят пользу)

-Ребята, конечно, полезных привычек у людей намного больше, но существуют и вредные привычки, которые мешают человеку жить, плохо влияют на его здоровье. Сегодня на занятии мы поговорим о двух из них: курении и алкоголизме.

**Игра: «Что я знаю о курении»**

А теперь предлагаем вам сыграть в игру под названием «Что я знаю о курении». Я буду задавать вам вопросы, а вы будите отвечать на них сигнальчиками. Красный цвет означает «да», а черный «нет».

**Вопросы:**

1. Правда, что курить - это здорово?

2. Главный враг табака это никотин?

3. Правда, что у курильщиков может быть рак легких?

4. Ты куришь?

5. Курение – это вредная привычка?

6. Можно ли курить беременной женщине?

7. Бросить курить легко?

8. Ты хочешь, чтобы твои дети курили?

9. Правда, что у курильщика желтые зубы?

10 Можно ли курить ребенку?

11. Можно ли продавать сигареты детям?

12. Правда, что дым курильщика отравляет легкие некурящего человека?

13. Правда, что курящий ребенок отстает в росте?

- Молодцы, вы показали, что много знаете о курении.

**Эксперимент с бумагой:**

.Воспитатель:

-Ребята, ученые доказали ,что легкие здорового человека сильно отличаются от легких курильщика. Мы сейчас проведем эксперимент и попробуем представить, как это может выглядеть.

Воспитатель приглашает 2 детей подойти и принять участие в эксперименте. Для эксперимента понадобиться 2 розовых листа. Воспитатель дает по одному листу приглашенным участникам

Давайте представим, что два листка розовой бумаги – это здоровые легкие. Что же произойдет с легкими у тех людей, которые будут курить? Ведущий предлагает участникам смять листки бумаги, а затем обращает внимание : «У курильщика легкое становится дряблым, вялым – таким, как  помятый лист. Здоровые легкие – такие, как лист немятой бумаги. Каким легким будет легче снабжать организм кислородом?»

Воспитатель делает вывод: курение опасно для вашего здоровья.

Следующая вредная привычка - это употребление алкоголя. Это даже не привычка, а страшное заболевание. Чтобы проверить насколько хорошо о нем знаете, я предлагаю поиграть в игру: «Да - нет».

**Игра: «Да - нет»**

-Я вам буду задавать вам вопросы, если вы согласны , то показываете карточку «да», если нет, то карточку «нет».

1. Алкоголь-это лекарство? (нет)
2. Правда, что алкоголь разрушает печень, сердце, мозг? (да)
3. Выпивать каждый день-это полезно? (нет)
4. Правда, что детям выпивать нельзя, а родителям можно? (нет)
5. Пиво можно пить детям? (нет)
6. Правда, что пьющие родители -это хорошо? (нет)

7. Хорошее настроение может быть только, когда пьешь? (нет)

8. Алкоголь опасен для детей? (да)

9. У алкоголиков могут родиться больные дети? (да)

10. Правда, что от алкоголя можно умереть? (да)

- Молодцы, вы справились с заданием.

**Эксперимент с яйцом и спиртом**:

Для эксперимента воспитатель разбивает в плошку куриное яйцо и говорит, что структура наша мозга напоминает структуру белка. Затем воспитатель достает этиловый спирт и говорит, что спирт входит в составвсех алкогольных напитков. Воспитатель наливает спирт в яйцо и демонстрирует детям, как белок начинает вариться. Тоже происходит с нашим мозгом, когда мы употребляем алкоголь. То он начинает вариться, разрушаться, чем больше алкоголя, тем больше разрушений.

Воспитатель делает вывод , что  алкоголь и курение опасны для здоровья человека.

Очень часто пьющие и курящие люди за свои вредные привычки рассчитываются своей жизнью.

**Упражнение: «Сад полезных привычек»**

На стенде ватман с названием «Сад полезных привычек» с нарисованными цветами без лепестков.

-Ребята, я раздаю вам по три цветных лепестка и один белый лепесток.

-Вам нужно подумать и написать три полезные привычки, которые у вас есть на цветных лепестках и одну вредную привычку, от которой вы хотите избавиться, на белом лепестке. После выполнения задания прикрепите ваши полезные привычки на цветок, а вредную привычку спрячьте в кармашек с надписью «вредные привычки».

-Посмотрите, какой замечательный сад из полезных привычек у нас получился (просит детей зачитать полезные привычки), вредные привычки мы не будем зачитывать, потому что каждый из вас сделал первый шаг к избавлению от них. Молодцы!

**Итог занятия:**

-Ребята сегодня мы поговорили с вами о здоровье человека, о вредных и полезных привычках, о том, что от вредных привычек нужно избавляться.

-Сейчас каждому из вас я дам силуэт ладошки, с одной стороны она красная, с другой синяя. Если на занятии вам было интересно, показываете красную ладошку, если занятие вам не понравилось, то синюю.

Я вам желаю, чтобы у вас были только полезные привычки, а вредные навсегда исчезли из вашей жизни. Занятие закончено, всем спасибо.