

Открытое занятие воспитателей группы № 1

Тема: «Мы выбираем здоровье»

Цель: актуализация проблемы наркомании, курения, алкоголизма, воспитание личной ответственности за сохранение своего здоровья, повышение уровня информативности воспитанников по проблемам, связанных со здоровьем человека, пропагандировать здоровый образ жизни.

Задачи: расширить и актуализировать знания детей о пагубном влиянии вредных привычек на личное здоровье; дать возможность воспитанникам проявить свои творческие способности; вызывать позитивные эмоции, способствующие поднятию духа и сплочению.

Оборудование:

- коллаж на стене над телевизором с пословицами и поговорками

Болен — лечись, а здоров — берегись.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Больному и золотая кровать не поможет.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

В грязи жить — чухотку нажать.

Все здоровые люди любят жизнь.

Где здоровье, там и красота.

Добрым быть — долго жить.

Добрый взгляд — лекарство.

Жадность здоровью недруг.

Живешь каково и здоровье таково.

Живи с разумом, так и лекарей не надо.

Жизнь не прощает беспечного отношения к своему здоровью;

- слово ЗОЖ на магнитной доске;

-телевизор (флешка);

-компьютер, колонка;

-костюмы НИКОТИНА и НАРКОТИКА;

-листы бумаги, ручки.

Содержание занятия:

1. Орг. момент.

Е. К. – Добрый день, уважаемые гости и участники! Мы рады вас приветствовать на нашем открытом занятии! Мы надеемся, что у нас получится плодотворно поработать сегодня, и каждый из вас сможет пополнить свой багаж новыми знаниями!

2. Вступительная беседа.

Е.С. -«Давным-давно на горе Олимп жили боги (фото в телевизоре)

Стало им скучно, и решили они создать человека. 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». Но один бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили боги спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать – решать, куда бы его спрятать? Один предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие высоко в горы. А один из богов предложил: «Здоровье спрятать в самого человека». Так и живет человек с давних пор, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов...

-Как Вы считаете, как сберечь ЗДОРОВЬЕ?

Ответы: вести зож

-А что значит вести ЗОЖ?

3. Е.С.: - На магнитной доске написано слово ЗОЖ. Ребята и взрослые, напишите, пожалуйста, на доске составляющие ЗОЖ:

(например)

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических средств);
- оптимальный двигательный режим;
- закаливание;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

- Вы все молодцы, все правильно написали... А теперь давайте посмотрим и послушаем, что другие жители лица вкладывают в понятие ЗОЖ...

4. ФИЛЬМ Виолетты.

5. Е.К. *Чтобы быть здоровым, бодрым и веселым,
Нужно образ жизни правильный вести!
Разум человека (он живет которым)
Может от недугов запросто спасти.*

Я думаю вы все уже догадались о чем сегодня будет наше занятие... Догадались? О чем? (Варианты) Правильно, о здоровье... О том, как его сохранить и укрепить! На нашем занятии мы хотим повысить вашу информативность по проблемам, связанным со здоровьем человека; расширить ваши знания о пагубном влиянии вредных привычек на личное здоровье, сформировать личную ответственность за сохранение своего здоровья, а также вызвать позитивные эмоции, способствующие поднятию духа и сплочению нашего коллектива.

Сейчас предоставим слово Диане, она что-то хочет нам рассказать...

4. Диана: Ем я много витаминов
Укрепляю дисциплину.
Я хочу здоровой быть,
Чтобы Родине служить.
Нам здоровья не купить,
За ним нужно всем следить.
Лучше с ранних лет начать,
Ни минуты не терять.

Чтобы мне здоровой быть

Надо овощи любить.
Свёкла, репка, лук, морковь —
Моя первая любовь.

5. Е. К. - *Вот вам и первый совет как сберечь здоровье! А сейчас давайте поиграем в игру, которая называется «Продолжи фразу», в ней мы найдем еще несколько советов. Уважаемые взрослые, ваше участие приветствуется!*

Двигайся больше — проживёшь (дольше);

Профилактика старения— в бесконечности (движенья);

В здоровом теле – (здоровый дух);

Кто рано встаёт — тому (Бог даёт);

Не пеняй на соседа, когда спишь (до обеда);

Береги платье снова, здоровье (смолоду).

Без дела жить — только небо (коптить);
Хлеб на ноги ставит, а вино (валит);
Кто курит табак, тот сам себе (враг);
Табак здоровье разрушает и ума (не прибавляет);
Курильщик — сам себе (могильщик);
Кто спортом занимается — тот силы (набирается);
Спорт — эликсир (жизни);
Здоровье дороже (денег)

Е.С. -*Нам здоровья не купить,
За ним нужно всем следить.
Лучше с ранних лет начать,
Ни минуты не терять.*

-Это кто заходит нагло и смело? Выясним, давайте!

Ну же начинайте!

6. Е.С. Игра «Отгадайте КТО Я?» Фоном песня РЭП «За здоровый образ жизни»

Нарядить парней в Наркотика и Никотина. Они будут себя характеризовать, дети отгадывать.

Сережа (Никотин)

— *алкалоид пиридинового ряда,*

- *содержусь в растениях семейства паслёновых (томатах, картофеле, баклажанах, зелёном перце и не только)*

- *являюсь ядовитым для насекомых;*

- *широко используюсь как инсектицид,*

-*приём меня внутрь вызывает сердечно-сосудистые заболевания, возникают врожденные дефекты, и отравления.*

- *в исследованиях была установлена моя взаимосвязь с возникновением рака.*

Е. С. - *Как вы думаете, кто это?*

Дима (Наркóтик)

Я- химический агент, вызывающий ступор, или нечувствительность к боли.

Считается, что мое имя впервые было употреблено греческим целителем Гиппократом,

В конце XX века значение моего имени в русском языке расширилось.

Я - это вещество, способное вызывать состояние радостного опьянения - эйфорию, а при систематическом применении - привыкание и жесткую зависимость.

Я бываю растительным и синтетическим.

Я оказываю токсическое воздействие не только на головной мозг, но и на весь организм,

-снижаю иммунитет,

-нарушаю функции жизненно важных органов (сердца, печени, поджелудочной железы, почек),

-делаю человека уязвимым для инфекций (вирусные гепатиты, сифилис, ВИЧ, сепсис).

Я провоцирую самоубийства.

-приёме меня во время беременности, есть риски для ребенка в жизни заболеть диабетом 2 типа, ожирением, гипертонией, получить различные нейроповеденческие дефекты, дыхательную дисфункцию и бесплодие.

Знайте это, взрослые и, конечно, дети:

Для того чтоб долго жить на белом свете,

От дурных привычек напрочь откажитесь.

Раньше не курили?

- Ну и не беритесь!

Е.С. 7. Игра «Жизнь с болезнью»

Материал: небольшие листы бумаги, ручки всем участникам.

Каждому участнику выдать по 9 листов бумаги (размером 3 на 3) и попросить написать: на 3 листочках – название любимых блюд, на 3 любимые занятия, на 3 – имена близких, любимых людей.

Когда все участники готовы, ведущий говорит, что болезнь, требует от человека больших жертв, и участников просят выбрать и отдать по 1 любимому занятию, блюду и любимому человеку. Далее болезнь требует новых жертв, и участники отдают еще три листочка. После этого ведущий проходит и сам забирает, не глядя,

листочки у каждого участника (1-3 на выбор). Все что осталось у участников – это возможные варианты того, что болезнь может сделать с жизнью человека.

Обсуждение упражнения:

-Как Вы себя чувствовали во время игры?

– Какие чувства Вы испытывали, когда болезнь забирала жертву?

– Как сейчас себя чувствуете?

После игры обязательно проводится эмоциональная разгрузка, для того чтобы вывести участников из игровой ситуации.

Одного мудреца спросили: «Скажи, мудрец, что для человека самое важное, самое ценное в жизни – богатство или слава?». Мудрец подумал и ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Самое ценное в жизни – ЗДОРОВЬЕ. Здоровый нищий счастливее больного короля».

(Звучит музыка.) Сережа выносит колонку в атриум

Вера: Я думаю, сейчас самое время размяться. Я всех приглашаю следовать за мной. Для меня здоровье в бесконечности движенья! Физминутка.

Е. К. – Дорогие гости, мы размялись, поиграли,

не пора с нами Вам

стать умнее, чем бывали?

Мы ликбез предложим Вам.

8. Е. К. «А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?» (по фразе дети) Знаете ли вы, уважаемые взрослые, то, что знают наши дети:

-Диана: Термин «курение» появился только в конце семнадцатого века. До этого, он часто упоминается как «сухое пьянство».

- Мочевина (химическое соединение, содержащееся в моче), добавляется в сигареты для дополнительного аромата. Статистика гласит, что курящие проживают на 14 лет меньше, чем те люди, которые не курят.

- Также одним из интересных фактов о курении является то, что курильщики за год тратят около 18 дней на перекуры во время работы.

- Мировой рынок сигарет составляет от \$ 400 млрд. Это действительно колоссальнейшие деньги.

- Исследователи предполагают, что каждую минуту 0,7% населения планеты находится в состоянии алкогольного опьянения. То есть 50 млн человек сейчас пьяны.

- Каждый год, только в одной стране мира, около 5000 людей в возрасте до 21 года умирают в ситуациях, связанных с алкоголем, — например, в авариях, бытовых убийствах, в результате отравления и других подобных травм.

- Соноселикафобия — это боязнь пустых стаканов.

- Наркотики изменяют химическое строение мозга - это основная причина, по которой они вызывают привыкание. Кокаин и марихуана - примеры наркотиков, которые вызывают подобные изменения. Химическое строение мозга влияет на его работоспособность, именно поэтому наркотики так опасны.

- Героин продавался в аптеках как лекарство для подавления кашля.

- Марихуана - второе вещество после алкоголя, которое вызывает глубокую степень привыкания.

- Сдерживая себя от компьютерной игры, ярые игроки очень часто испытывают симптомы ломки, напоминающие те, что переносят наркоманы, употребляющие героин.

10. Е. С. - После всего прослушанного, дорогие наши дети, мы, взрослые, хотим спросить вас: *«Каков будет твой выбор?»* Просмотр фильма

11. Е.С. - **А теперь, ребята и уважаемые взрослые, давайте расскажем о своем выборе... Рефлексия.** (Высказывания детей, начинаются с фразы: Я выбираю здоровье, потому что...) Е.К. готовит витаминный напиток в это время)

-Я не пахну табаком и алкоголем,
От меня исходит счастья аромат,
И меня души бескрайней воля
Обработала в особый ЗОЖ-формат.

12. Е.К. Презентация витаминного напитка «Тонус».

- Я думаю, мы все уже устали и пора нам зарядиться бодростью

- Предлагаем Вам испить набор витаминов.

- Как Вы думаете, что входит в состав этого напитка? Кто догадался?

Состав: кусочки ананаса, яблока, папайи, ягоды шиповника, можжевельная ягода, цедра апельсина.

(дети рассказывают о пользе каждого составляющего). Уважаемые взрослые, прошу вас тоже поучаствовать в обсуждении полезных свойств напитка. Может у кого-то есть дополнения?

Полезьа ананаса для нашего здоровья

1. Многокомпонентный состав, который содержит массу минеральных веществ и микроэлементов. Среди них витамины А, В, РР, С, калий, магний, фолиевая кислота, аскорбиновая кислота, белки и фруктовые сахара.
2. В ананасе содержится бромелайн – совокупность энзимов, способствующих ускорению процесса расщепления белков, жиров и углеводов. Из-за этого фрукт позволяет избавиться от лишнего веса. При этом происходит еще и очищение кишечника, улучшается пищеварение.
3. Ананас обладает приятным ароматом, что связано с большим количеством ароматических веществ.
4. Этот экзотический фрукт может иметь антицеллюлитный эффект, если добавлять его сок и мякоть в косметические средства. Под воздействием ананаса кожа становится более эластичной.

Полезьа яблoк для организма человека

Полезьа яблoк для организма человека огромна. Неслучайно яблoкo называют нашим доктором! Сколькo в яблoках полезных свойств. Их низкая калорийность и легкое усвоение дает право говорить о яблoках, как о диетическом продукте, необходимом для людей, придерживающихся здорового питания, а также для профилактики и лечения многих заболеваний.

. Яблoки содержат в своем составе белки, жиры, углеводы, пищевые волокна, дубильные вещества. В плодах яблони найдены органические кислоты – яблочная, лимонная, винная; сахара, насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, пектины, моносахариды, витамины и минералы.

В яблoках обнаружены витамины С, Е, А, Н, РР, К, В1, В1, В5, В6, В9, а также большое количество макро – и 28 микроэлементов. Среди них особое место в организме человека занимают кальций, магний, калий, натрий, фосфор, сера, железо, цинк, йод, медь, кобальт, а также довольно редко встречающиеся в плодах микроэлементы селен, хром, фтор и бор.

Полезьа папайи

- Служит профилактикой [рака кишечника](#).
- Очищение организма
- Обладает регенерирующими свойствами.
- Обеспечивает нормальное развитие беременности.
- Восстанавливает и укрепляет репродуктивную функцию у мужчин.
- Улучшает работу сердечно-сосудистой системы.
- Улучшает работу органов зрения.
- Оказывает противовоспалительное и бактерицидное свойства .

-Избавляет от герпеса.

-Папайя способна уменьшить боль при [артрите](#) и остеопорозе, помочь быстрее восстановиться после лечения межпозвоночной грыжи.

ПОЛЬЗА ШИПОВНИКА

Рекордное количество аскорбиновой кислоты помогает предотвратить простудные, вирусные болезни и укрепить иммунитет.

Витамин А является действенным противоопухолевым средством.

-укрепление капилляров и восстановление состояния сосудов (очищает стенки, повышает эластичность);

-улучшение кровообращения и состава крови – восполняет дефицит железа при анемиях;

-снижает АД;

-понижает холестерин, выводит токсины, шлаки – в восточной медицине применяется как противоглистное средство;

-за счет мочегонного действия устраняет отечности;

- обладая желчегонным действием, восстанавливает процесс пищеварения;

-в комплексной терапии ускоряет лечение туберкулеза;

-измельченные ягоды в виде компресса заживляют и обеззараживают раны.

ПОЛЬЗА МОЖЖЕВЕЛОВЫХ ЯГОД

Для улучшения пищеварения

Как мочегонное средство

Противогрибковые и антимикробные свойства

Антиоксидантные свойства

Для легких и бронхов

Для суставов

ПОЛЬЗА ЦЕДРЫ АПЕЛЬСИНА

В кожуре находится клетчатка, которая увеличивает работоспособность, снижает холестерин, уменьшает вероятность образования камней в желчном пузыре.

-способность бороться с простудой (витамин С).

-в ней есть витамин А, отвечающий за внешний вид кожных покровов, заживляющий повреждения дермы, нейтрализующий токсичные соединения.

Для людей с лишним весом, продукт является оптимальным для регулярного употребления.

Кроме того, кожура не содержит сахар и натрий, зато богата пектином, который восстанавливает микрофлору кишечника и предотвращает патогенные образования.

Цедру в народе считают продуктом, оздоравливающим сердце.

13. Е. С. Презентация ЛИСТОВ ПЛАНИРОВАНИЯ, задание.

14.Итог. – Наше занятие подошло к концу...Мы надеемся, что занятие было интересным и познавательным... А, самое главное, полезным! Ребята могут расходиться по своим комнатам, а взрослые могут высказать свои замечания и пожелания!