

Режим дня, двигательная активность и закаливание.

Учитель: Наше путешествие в страну Безопасности продолжается. Наши помощники: Мудрая Сова (она всегда и обо всем знает), Дед-Рифмояд (он всегда и про все сочиняет) и Зайка-Спрошайка (просто очень любопытный) уже здесь и готовы нам помочь. Сегодня мы с вами продолжим знакомство с основными составляющими здорового образа жизни. Ребята, сохранить бодрость, высокую работоспособность на долгие годы можно только при неукоснительном соблюдении гигиенических правил.

Мудрая Сова: Существует специальная наука о сохранении и укреплении здоровья людей - гигиена. Что же подразумевается под понятием личная гигиена? Это прежде всего режим дня, сбалансированное питание, уход за своим телом, отказ от вредных привычек, двигательная активность, соблюдение мер предупреждения инфекционных заболеваний. Все мы знаем о режиме дня, но все ли вы его выполняете? **(Ответы учащихся.)** Режим, ребята, воспитывает организованность, волю, дисциплинированность. Особенно он важен вам, детям. Ваш режим дня примерно должен быть таким:

1. Вставать не позднее 7 ч.
2. В течение 7-10 мин делать гимнастику, обтираться влажным полотенцем, принимать душ.
3. Необходимо принимать пищу в одно и то же время, чтобы она лучше усваивалась. Помните: кушать следует за 1,5-2 ч до занятий физическими упражнениями и спустя 40 мин после их окончания. Ужинают за 2-2,5 ч до сна. Кушать 4-5 раз в день. Есть больше овощей и фруктов, меньше соленого, жирного, сладкого.
4. Домашние учебные занятия также следует выполнять в одни и те же часы. Через каждые 45 минут устраивайте 10-минутные перерывы, во время которых нужно вставать из-за стола, походить, выполнить несколько физических упражнений, а не включить телевизор и сесть перед ним.
5. Каждый школьник должен помогать старшим, выполнять различные виды работ по дому: убирать свою комнату, выносить мусор, мыть посуду.
6. В свободное время можно почитать, погулять на воздухе, заняться любимым делом. Нельзя в ущерб учебным занятиям или сну слишком много времени проводить перед телевизором или компьютером.
7. Систематическое недосыпание опасно. Оно приводит к истощению нервной системы, снижению работоспособности, ослаблению защитных сил организма. Но и чрезмерно долгий сон нежелателен. Продолжительность сна зависит от возраста. Дети 10—11 лет должны спать 10-10,5 ч. В период напряженной учебы, тренировок и соревнований спать нужно больше. Нужно рано ложиться и рано вставать: спать с 22 часов до 6-7 часов.

Дед-Рифмояд:

В жизни главное – здоровье,
Согласитесь, господа.

И к нему с большой любовью
Мы относимся всегда.
Вам расскажем по порядку
Как здоровье сохранить.

Нужно день начать с зарядки ,
Вслед за нами повторить:
Ноги шире, руки шире –
Три-четыре, три-четыре.
Начинаем приседать –
Раз-два-три-четыре-пять. **Далее учитель может продолжить в виде физкультминутки**

И с особым вдохновеньем
Дружно делаем вращения:
Раз-два-три-четыре.
Не мешает нам порой
Поработать головой,
А еще точнее –
Поработать шеей.
Раз-два-три-четыре.
В заключении все вместе
Совершаем бег на месте.
Ноги в руки дружно взяли –
Побежали, побежали!
На месте стой, раз-два!!!

Мудрая Сова: Чистота — залог здоровья. На протяжении всей своей жизни, каждый человек должен тщательно ухаживать за своим телом - кожей, волосами, ногтями, полостью рта, мыть руки перед едой и после посещения туалета, не меньше 1 раза в неделю мыться горячей водой, а лучше, принимать душ утром и вечером каждый день, содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, где вы живете.

Зайка-Спрошайка: А я слышал, что очень полезно закаливание, но я боюсь холодной воды. Как мне быть?

Мудрая Сова: **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. Одним из основных средств закаливания является - 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.

Правила закаливания

Нельзя начинать закаливание сразу с обливания холодной водой.

Самыми первыми средствами закаливания являются воздушные и солнечные ванны.

Прежде чем приступать к закаливанию, нужно избавиться от микробного гнезда в виде больных зубов, насморка, кашля и т.д.

Закаливание можно начинать после консультации с лечащим врачом.

Обтирание водой, ванночки для рук и ног – это самые первые из закаливающих водных процедур.

Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня.

Закаливание должно быть постепенным: нужно снижать температуру воды на 1 градус через каждые 2 дня.

Дед-Рифмовед:

Да, лучше б было закаляться,
Тогда и переезды не нужны!
Водой холодной надо обливаться,
И не болеть, во благо всей страны

Учитель: Для нашего здоровья очень важно соблюдать режим труда и отдыха. Некоторые под словом "отдых" понимают ничегонеделание, но ведь отдых – это не бесконечный просмотр телевизора, не сидение за компьютером или на лавочке.

Мудрая Сова: **Отдых – это активный вид деятельности**, переключение с одного занятия на другое, это процесс накапливания и обдумывания полученных впечатлений. Правильный отдых – это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.

Еще один важный 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.

Дед-Рифмовед:

Если б я был богат, я б купил спортзал,
И друзей всех подряд я б туда позвал.
Но с другой стороны, чтоб спортзал купить,

Очень деньги нужны – негде раздобыть!
Не плохо очень иметь нам спортзал,
Чтоб каждый первый здоровеньким стал.

Учитель: Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать в вашем возрасте. Однако нередко молодые люди нарушают элементарные правила гигиены быта, режим питания, сна и др.

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.

Подводя итоги нашей встречи, я еще раз хочу обратить ваше внимание на правила сохранения здоровья. Итак, чтобы быть здоровым необходимо:

Быть физически и творчески активным.

Придерживаться правильного режима дня.

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе...

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни.