**Министерство образования и науки Пермского края**

**Краевое государственное казенное общеобразовательное**

**учреждение «Очёрская специальное учебно-воспитательное учреждение для обучающихся с девиантным (общественно опасным) поведением закрытого типа»**

**Методическая разработка внеклассного мероприятия**

**«Я выбираю здоровье»**

**Воспитатель Петрова Ольга Николаевна**

**Цель:** приобщение воспитанников к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

* выяснить, что такое «здоровье»;
* определить факторы, влияющие на здоровье;
* создать условия для развития коммуникативных умений учащихся.

**Эпиграф:**

«Здоровье – это главное жизненное благо». Я. Корчак

**Ход.**

Послушайте притчу:

Жил мудрец. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу» . Мудрец подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

Ребята, подумайте и скажите, что вы считаете самым главным для себя, для своей активной деятельности, для хорошего настроения? (Ответы детей)

Конечно, это здоровье. Здоровье – одна из главных ценностей жизни. Мы можем менять свои костюмы, прически, но не можем менять себя. Организм нам дается один на всю жизнь. Очень важно это помнить и заботиться о нем. Здоровье человека является фундаментом всей его жизни. Когда человек здоров, он активен, работоспособен, самодостаточен и счастлив, наконец.

Сегодня у нас классный час на тему «Я выбираю здоровье». Мы не просто выясним, что такое здоровье, но и научимся определять параметры своего здоровья, узнаем правила сохранения здоровья и факторы, влияющие на него.

Для начала проведём небольшую разминку «Собери пословицу». Вам необходимо продолжить пословицу:

* В здоровом теле ,(здоровый дух) .
* Голову держи в холоде, (а ноги в тепле).
* Быстрого и ловкого (болезнь не догонит).
* Землю сушит зной, человека (болезни) .
* К слабому и болезнь (пристает) .
* Любящий чистоту – (будет здоровым).
* Здоровье сгубишь – (новое не купишь).
* Было бы здоровье, (а счастье найдется).
* Не рад больной и (золотой кровати).
* Здоров будешь – (все добудешь).
* Где здоровье, (там и красота).
* Береги платье снову, а (здоровье смолоду).

Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость .

Так что же такое здоровье? И какой смысл в понятие «здоровье» вкладываете вы? (Ответы учащихся)

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".

Здоровье формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий. Ученые провели исследование и сделали вывод: от чего зависит наше здоровье. Мы попробуем эти данные обобщить в виде формулы здоровья. Как вы считаете, из каких компонентов будет состоять формула здоровья? Что же влияет на здоровье человека?

Ответы учащихся:

Наследственность

Образ жизни

Окружающая среда

Качество медицинских услуг

**Формула здоровья (100%) = (10%) медицина + (20%) наследственность +(20%) окружающая среда + (50%) образ жизни.**

Мы не будем с вами обсуждать факторы, не зависящие от нас. Поговорим об образе жизни. Что в вашем понимании есть здоровый образ жизни? Какие факторы образа жизни влияют на состояние здоровья?

Факторы образа жизни (заполняется совместно с учениками):

1. Физическая активность

2. Вредные привычки

3. Режим дня

4. Правильное питание

5. Положительные эмоции.

**Физическая активность.**

«Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой» (Платон).

Люди с самого рождения жить не могут без движения. Работа мышц человека усиливает обмен веществ в организме. Чем сильнее физическая нагрузка скелетных мышц, тем больше получает энергии сердце. Какие виды спорта вы бы назвали самыми полезными и доступными? (Плавание, езда на велосипеде, лыжи, коньки)

Сохранение здоровья невозможно без соблюдения гигиенических правил. Массовая гигиена получила распространение лишь со второй половины 19 века, когда начинают изготавливать мыло промышленным способом и оно становится доступным многим. А до этого Западная Европа утопала в грязи. Так испанская королева Изабелла Кастильская заметила, что приняв купель при рождении, она во второй раз умывалась перед свадьбой. К воде питали отвращение. Омовение сводилось к тому, что утром лакей лил несколько капель духов на руки, а вечером подавалось смоченное с одного конца полотенце, которым протирались лицо и руки. На Руси активную борьбу за гигиену вёл Петр I, хотя в народе и до его указов любили баню. В наше время, когда в каждом доме есть ванна, горячая вода, соблюдение правил гигиены не составляет никакого труда.

**Вредные привычки.**

Курить. Употреблять алкоголь. Принимать наркотики. Это самые разрушительные для здоровья привычки. Каждая из них это отдельная тема для последующих бесед с вами. Если хотите быть здоровым, избегайте вредных привычек.

**Режим дня**.

Благодаря четкому режиму организм испытывает меньшую нагрузку, затраченные силы быстрее и полнее восстанавливаются. Неспособность человека себя заставить придерживаться определенного и четкого режима – признак безволия, неорганизованности, слабохарактерности.

**Правильное питание.**

Древние китайцы были уверены, что человек болеет только по двум причинам: или в него вселились злые духи, или он что-то не то съел.

Чтобы правильно питаться, нужно выполнять 2 условия: умеренность и разнообразие. Старинная индийская притча гласит: “Бог при рождении каждого человека отмеряет ему то количество пищи, которое он должен съесть. Тот, кто сделает это слишком быстро– быстрее умрет, тот, кто ест помалу и медленно– тот живет долго”. Каждому из нас рекомендуется 4-х разовое питание по калорийности – 30% на завтрак, 40% – на обед, 10% – на полдник, 20% – на ужин.

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые нужны организму. Продукты, которые дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать: мёд, гречка, изюм, масло. Продукты, которые помогают строить организм и делают его более сильным: творог, рыба, мясо, яйца, орехи. Продукты, которые содержат много витаминов: фрукты и овощи.

Я хочу предложить вам один из вариантов памятки по режиму питания..

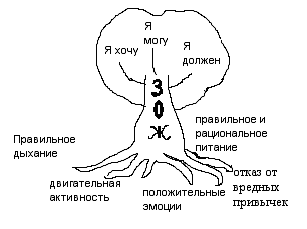
1. Питайтесь регулярно, 3–4 раза в день и в одно и тоже время.
2. Не употребляйте пищу на ночь.
3. Не торопитесь, прием пищи должен занимать не менее 15 минут.
4. При избыточном весе ешьте малокалорийную пищу и устраивайте разгрузочные дни (обязательно после консультации с врачом).
5. Обязательно завтракайте.
6. Ешьте разнообразную пищу растительного и животного происхождения.

**Положительные эмоции.**

Необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, доброта. Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.

Здоровье- это достояние каждого человека. Если человек здоров, то всё у него получается, он учится, работает, занимается спортом. А если у человека нет хорошего здоровья, то у него возникает много проблем. Поэтому каждый человек должен с ранних лет заботиться о сохранении своего здоровья. «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял!»

В заключение нашего занятия, я хочу обратить ваше внимание на рисунок «ЗОЖ»(здоровый образ жизни).



Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону будут равноценные ветви: “Я могу, я хочу, я должен”. Эти ветви поддерживают ствол “ЗОЖ”, питаемый корнями, составляющими основу здорового образа жизни:

правильное дыхание;

правильное рациональное питание;

двигательная активность;

положительные эмоции;

предупреждение формирования пагубных привычек.

**Мне очень хочется, чтобы вы по-новому взглянули на себя, свой организм, который столь совершенен и уникален, чтобы еще больше ценили драгоценный дар жизни и вели здоровый образ жизни.**

Список используемой литературы:

1. Воронова Елена: Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры — Ростов на Дону: Феникс, 2014.
2. [Ирхин В.Н.: Формирование культуры здоровья школьников на уроках. - Белгород: Политерра, 2008](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/91946).