**Государственное бюджетное специализированное учреждение Республики Крым «Керченский межрегиональный социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»**

***Час общения***

***«Закаливание организма и укрепление здоровья»***

*(для младших и старших школьников)*

Воспитатель: Гончар И. А.

Керчь, 2021

**Цели:** создать условия для формирования одного из компонентов здорового образа жизни - навыка закаливания организма; воспитывать у учащихся чувство ответственности за свое здоровье и желание укреплять его; обучать воспитанников работе в группе.

**Ход занятия**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с вами поговорим об одном из условий, необходимом для укрепления здоровья. Интересно, как быстро вы догадаетесь о теме нашего занятия? Какие необходимые условия (правила) здоровья вы знаете? (зарядка, занятия спортом), режим дня, отсутствие вредных привычек и закаливание.

**Воспитатель:** Именно о закаливании мы сегодня и будем говорить. Ребята, а каких людей уважительно, а иногда и с завистью называют «моржами»? (людей закаленных, которые купаются в холодной воде и ходят босиком по снегу). А какое здоровье у таких людей? (очень хорошее, крепкое, и они редко болеют).

**Воспитатель:** Для чего же нужно закаливание? (для того, чтобы меньше болеть и не бояться холода, сквозняков).

**Воспитатель:** Из нашей беседы вы, конечно, поняли, насколько важно закаливание и его правила, которые необходимо знать.

Вам интересно узнать, почему люди простужаются? Дело в том, что кожа человека от природы чувствительнее к холоду, чем к теплу, так как специальных клеток в ней, ощущающих холод, в 6-7 раз больше, чем чувствующих тепло. Поэтому, чтобы сквозняк не привел к насморку, чиханию, необходима тренировка тела к холоду.

Но это еще не все. Наше тело является «общежитием» для микробов. Обычно защитные силы организма сдерживают их развитие, но в результате переохлаждения иммунитет ослабевает, и микробы начинают проявлять свое вредоносное действие. У человека может появиться хронический насморк, ангина и воспаление миндалин. Закаливание организма прекрасно укрепляет организм человека.

Врачи придают большое значение этому компоненту здорового образа жизни, так как:

1) оно помогает избежать болезней органов дыхания;

2) известно, что закаленные ребята болеют в 3 раза реже, чем незакаленные;

3) закаливание помогает излечить уже имеющиеся хронические болезни.

Закаливающими свойствами обладают солнце, воздух и вода.

*Вам знакома поговорка:* «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»?

Она говорит о том, что закаливаться можно с помощью солнца, воздуха и воды.

Но не забывайте, что правильное питание и режим дня также важны для закаливающих процедур. Одежда для прогулок должна соответствовать погоде. А комнату и класс нужно регулярно проветривать.

**Воспитатель:** Начинать закаливание можно с воздушных процедур. Воздушные ванны полезны всем, даже младенцам. Начинать эти процедуры следует при температуре воздуха не ниже 20-22 °С, постепенно снижая ее до 18 0С и даже 16 При «полных» воздушных ваннах ребенок может находиться в комнате только в шортиках. Но и «частичные» воздушные ванны, например, во время похода, когда ребята идут в шортах и майках, тоже полезны.

**2. Викторина.**

Далее мы с вами поговорим о том, как нужно загорать, то есть принимать солнечные ванны.

Я предлагаю вам ответить на вопросы викторины. Победителем в конце занятия станет тот, кто даст больше всего правильных ответов.

*Вопросы викторины:*

1. Сколько должна длиться первая солнечная процедура? (3-5 минут.)

2. На сколько минут каждый день увеличивать продолжительность солнечной процедуры? (На 5 минут, доводя постепенно время до 30 минут.)

3. В какое время суток безопаснее загорать? (Утром с 9 до 11 часов, вечером с 16 до 18 часов.)

4. Как предотвратить солнечный удар? (На голове должен быть головной убор - платок, шляпа.)

5. Что делать, если человек под солнцем потерял сознание? (Отнести в тень, положить холодную, мокрую тряпочку на грудь и голову, дать попить холодной воды.)

**Воспитатель:** Водные процедуры лучше начинать с обтирания, а не с обливания водой. Обтирание рук и ног мокрым полотенцем можно проводить всем. А затем уже переходить к обливанию.

**Конкурс 1. А какие правила вы уже знаете?**

Воспитанники отвечают и за каждый правильный ответ получают жетон.

*Правила закаливания:*

• Прежде чем приступить к закаливанию, нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме, в виде больных зубов, воспаленных миндалин, ангины и т. д.

• Закаливание должно начинаться с консультации с лечащим врачом.

• Процесс должен быть постепенным - каждые два дня температуру снижать на 2 °С, например, 1-й день - 32 °С, 3-й день - 30 °С и т. д.

• Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни дня. Если же ты заболел, то начинать придется все сначала.

• Важен психологический настрой. Человек должен получать удовольствие от закаливающих мероприятий - иначе пользы не будет.

**Конкурс 2.**

**Воспитатель:** Ребята, я знаю, что все вы любите загорать и купаться. Но оказывается, что и во время купания нужно помнить о здоровье.

Я прочитаю вам фразы, а вы выберите из них только те, которые являются верными.

Можно прочитать «вредные советы», которые написал в своем письме противник гигиены Буратино:

• Начинай купаться ранней весной, вместе с первыми проснувшимися лягушками. (Температура воды не ниже 18 °С.)

• Первый раз в сезоне купайся сразу 2 часа. (Не более 10 минут.)

• Купайся сразу после еды. (Через 2 часа после приема пищи.)

• После купания никогда не вытирайся полотенцем.

• Если губы посинели и тебя колотит дрожь — ни в коем случае не выходи из воды.

Наиболее активные ребята снова получают жетоны.

**Воспитатель:** В завершение нашего занятия, когда вы так много узнали о закаливании, скажите, легко ли стать «моржом»? Нет, это сложно, так как нужно быть настойчивым, терпеливым и упорным.

Закаливание - это упорный и ежедневный груд, как и в целом забота о своем здоровье. Я надеюсь, что вы запомните те правила, о которых мы сегодня говорили, и будете их выполнять на благо вашего же здоровья.