Государственное казенное учреждение социального обслуживания Краснодарского края

«Гулькевичский реабилитационный центр для детей и подростков

с ограниченными возможностями

 СЦЕНАРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЯ

 «Коварные враги здоровья»

 Разработала

 воспитатель:

 Волкова С.В.

 Гулькевичи

 2024

**Сценарный план занятия**

 **Тема:** «Коварные враги здоровья»

 **Цель:** продолжить знакомство с важнейшими жизненными ценностями; убедить в необходимости здорового образа жизни;научить аргументировано давать отказ в ситуации выбора.

 **Задачи:**

Расширить знания детей о здоровье и здоровом образе жизни, о полезных и вредных привычках.

показать значимость здорового образа жизни;

формировать отрицательное отношение к вредным привычкам; развивать самостоятельность, инициативность, ответственность; пропагандировать здоровый образ жизни.

**Оборудование:** компьютер для показа фотографий.

 **Методическое оснащение**: плакаты, рисунки по теме «Здоровый образ жизни», «дерево здоровья», пословицы о здоровом образе жизни, цветы для «дерева здоровья».

**Ход занятия**

**1.Вводная часть**

Актуализация имеющихся знаний детей о здоровом образе жизни.

**2. Основная часть**

Чтение пословицы и объяснение ее смысла.

Упражнение «Фотография».

Упражнение «Полезные, вредные привычки».

Беседа о никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости.

Физкультминутка.

Составление формулы здоровья.

Чтение стихотворения.

«Дерево здоровья».

 **3.Заключительная часть**

Подведение итогов занятия.

Изображение вредных привычек в форме запрещающих знаков.

**Материал к занятию**

**1.Вводная часть**

Воспитатель:

Здравствуйте! Почему при встрече со знакомыми людьми мы здороваемся? (Ответы детей).

Люди говорят при встрече это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Крепкими и здоровыми хотят стать все. Но все ли знают, как сохранить свое здоровье, как не пристраститься к пагубным привычкам? Что же такое здоровье человека? Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги!

**2.Основная часть**

 Прочитайте пословицу на доске и объясните её смысл. Береги платье снова, здоровье смолоду.

Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

- Так о чём сегодня, ребята, мы будем говорить на занятии? (Ответы детей)

Правильно, наша беседа сегодня посвящена одной из важных тем наших дней – Здоровый образ жизни. Вы узнаете о вредных привычках и о воздействии их на наш организм, как бороться с вредными привычками, как сберечь здоровье, что вредит нашему здоровью, а что полезно.

Посмотрите на фото этих людей *(*на доске фото людей, которые злоупотребляют вредными привычками*).*

Можем ли мы по их виду сказать, что они здоровы? Почему?

Как вы считаете, что такое привычка? (Привычка-это способность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.)

 Какие бывают привычки?(Хорошие и плохие, вредные и полезные.)

Назовите вредные привычки, которые влияют на наше здоровье (Курение, алкоголизм, наркомания)

А какие полезные привычки вы знаете? (Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. п.)

Ребята, что же для здоровья хорошо и что для здоровья плохо? Это и предстоит нам узнать. Начнем рассказ с вредных привычек, которые мешают людям вести здоровый образ жизни.

**Первая вредная привычка – это алкоголь**

Воспитатель: мозг человека – это уникальное творение природы. Алкоголь даже в малых количествах убивает этот удивительный феномен жизни. Он разрушает нервную систему и внутренние органы человека. Опыты на растениях, жуках, птицах, животных показали, что алкоголь вреден для живых организмов, спирт ослабляет рост семян растений и убивает в них жизнеспособность. Под влиянием алкоголя снижается память, притупляется внимание, искажается восприятие окружающей обстановки. Алкоголь губит те человеческие качества, которые прививаются системой воспитания, а наружу лезут грубые и самые низменные свойства личности.

Злоупотребление спиртными напитками приводит к очень серьезному заболеванию – алкоголизм. (Фото)

Алкогольное отравление – главная причина смерти молодежи в возрасте от 15-24 лет.

**Вторая вредная привычка – это курение**

Воспитатель: курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки, Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.

Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

В Турции курильщиков сажали на кол, казнили курильщиков, а отрубленные головы с трубками во рту выставляли напоказ. В Персии в наказание за курение отрезали губы и носы, а торговцев табаком сжигали вместе с их товаром. На Руси царь Алексей Михайлович велел курильщикам «пороти ноздри и носы резати», а после «ссылати в дальние города». А вот при его сыне Петре Алексеевиче курение вошло в обычай.

Впервые табак появляется в России при Иване Грозном. Позже, в 1697 г. серией указов, царь Петр Алексеевич (Петр I) легализовал продажу табака и установил правила его распространения.

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть эти картинки заставят всех задуматься, стоит ли начинать (фотографии: легкое здорового человека, легкое курильщика) (фото).

Сейчас курение уже не модно! Курение вредит здоровью (реклама по телевизору о вреде курения, запрет на курение в общественных местах, штрафы, не продают сигареты лицам, которым нет 18 лет). Да, сигареты выпускают, но на каждой пачке написано о вреде курения на организм человека. Производитель сигарет не несёт никакой ответственности – это ваш выбор! Курить вам или нет!

**Третья вредная привычка – это наркотики**

Воспитатель: наркомания **–**это болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотиков.

Наркотики– сильнодействующие вещества преимущественно растительного происхождения, парализующие деятельность центральной нервной системы и вызывающие искусственный сон и потерю чувствительности.

 У тех, кто употребляет наркотики, появляется лекарственная зависимость, бесконтрольность действий, заторможенность, агрессивность, а это часто приводит к смерти.У наркоманов появляются галлюцинации; реальный окружающий их мир исчезает, и они оказываются во власти видений, как бы в потустороннем мире. Им мерещатся различные нереальные картинки, так называемые «искусственные мультики». Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев. Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. (Фото наркоманы, шприцы….)

Ребята, алкоголь и сигареты появились ещё в древности, а вот наркотики – это болезнь XXI века. Воспитатель: вот мы и поговорили о коварных привычках. Предлагаю немного отдохнуть.

Физкульминутка

В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)
А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)
В среду долго умывался, (Умываемся.)
А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)
В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)
Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)
А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)
Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку —засыпают.)

Воспитатель: в начале нашего занятия мы говорили, что есть и хорошие, полезные привычки. Какие же? А какие плохие и не хорошие есть привычки? (смотреть много телевизор, играть в компьютерные игры…..) Так что же нужно делать, чтобы быть здоровым? *(*Ответы детей)

Вот давайте теперь вместе составим формулу здоровья. Из чего же будет складываться формула здоровья? ЗДОРОВЬЕ = правильное питание + движение + занятия спортом + закаливание + хорошее настроение — вредные привычки. (На доске из слов составляется формула здоровья).

Послушайте, ребята, стихотворение.

Деньки стоят погожие,
На праздники похожие,
А в небе — солнце теплое,
Веселое и доброе.
Все реки разливаются,
Все почки раскрываются,
Ушла зима со стужами,
Сугробы стали лужами.
Покинув страны южные,
Вернулись птицы дружные.
На каждой ветке скворушки
Сидят и чистят перышки.
Пришла пора весенняя,
Пришла пора цветения.
И, значит, настроение,
У всех людей — весеннее!

Воспитатель: о чём это стихотворение? Вот и у нас готово зацвести наше «Дерево здоровья». (На доске).

У вас на столах лежат бумажные цветы, на которых написано много