**Тема:** Закаливание: средства и способы.  **Цель:** создать условия для формирования одного из компонентов здорового образа жизни - навыка закаливания организма.  
**Задачи:  
-** Познакомить с основными видами и способами закаливания;   
- корригировать наглядно – образное мышление, произвольное внимание;   
- воспитывать у воспитанников чувство ответственности за свое здоровье и желание укреплять его.

**Ход занятия**

**I. Вводная часть.**- 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?

Для здоровья важно правильное питание, движение (зарядка, занятия спортом), режим дня, отсутствие вредных привычек и закаливание.

- Именно о закаливании мы сегодня и будем говорить. Ребята, а каких людей уважительно, а иногда и с завистью называют «моржами»?  
 «Моржами» называют людей закаленных, которые купаются в холодной воде и ходят босиком по снегу.  
- А какое здоровье у таких людей? (Здоровье у них очень хорошее, крепкое, и они редко болеют.)  
- Для чего же нужно закаливание? (Закаливаться нужно для того, чтобы меньше болеть и не бояться холода, сквозняков.)

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

**II. Основная часть.  
1.** 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»? (Да, знакома. Она говорит о том, что закаливаться можно с помощью солнца, воздуха и воды.)

- Все верно, молодцы! 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.

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. За каждый правильный ответ ученик получает жетон. 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.)

Далее обсуждаются те вопросы, которые вызвали наибольшее затруднение у учащихся. Вручаются призовые жетоны.

Ни одна закаливающая процедура не требует такой осторожности, как солнечные ванны. О порядке этой процедуры полезно посоветоваться с врачом.

Длительность солнечных ванн увеличивается постепенно, в зависимости от типа кожи - от 3-5 минут до 30 минут. Э то время распределяется так, чтобы облучению солнцем подверглись разные части тела: грудь, спина, бока и т. д.

Загорать лучше в утренние часы, когда ультрафиолетовое излучение менее активно.

Голову прикрывай шляпой, косынкой, но только не резиновой шапочкой. Не подставляй солнцу мокрое тело. Если кожа покраснела и стала горячей на ощупь - прием солнечных ванн нужно на время прекратить.

Обожженные клетки кожи отмирают и выделяют ядовитые вещества - человек заболевает. Кожу нужно смазывать специальными лосьонами.

**3. Конкурсы.**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?**  
Учащиеся 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.**  
- 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.

**III. Заключительная часть.**Подведение итогов, подсчет жетонов (награждение победителей).  
- 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.)

Все верно, ребята.   
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.