

Отзыв

О внеклассном мероприятии «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» в ГБПОУ КК НМТ

Дата проведения : 23.10.2024 г.

Место проведения: актовый зал техникума

Мероприятие проводит: преподаватель ФК - Федоренко Г.Н.

Охват учащихся: 2 курс : группы 262, 263, 264

- Цель мероприятия:**
1. Расширить знания о пользе закаливания.
 2. Рассмотреть некоторые формы закаливания.
 3. Выделить правила закаливания организма человека.
 4. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

Ход мероприятия: мероприятие проводилось в актовом зале техникума. Преподаватель рассказал, что при помощи специальных мероприятий можно повысить устойчивость организма к вредным воздействиям внешней среды, далее к таким, как возбудители инфекционных заболеваний. Это достигается закаливающими процедурами.

Речь преподавателя сопровождалась показом презентации, была проведена викторина, показан видеоролик о закалке.

Выводы о мероприятии: в ходе мероприятия цели по формированию здорового образа жизни были достигнуты.

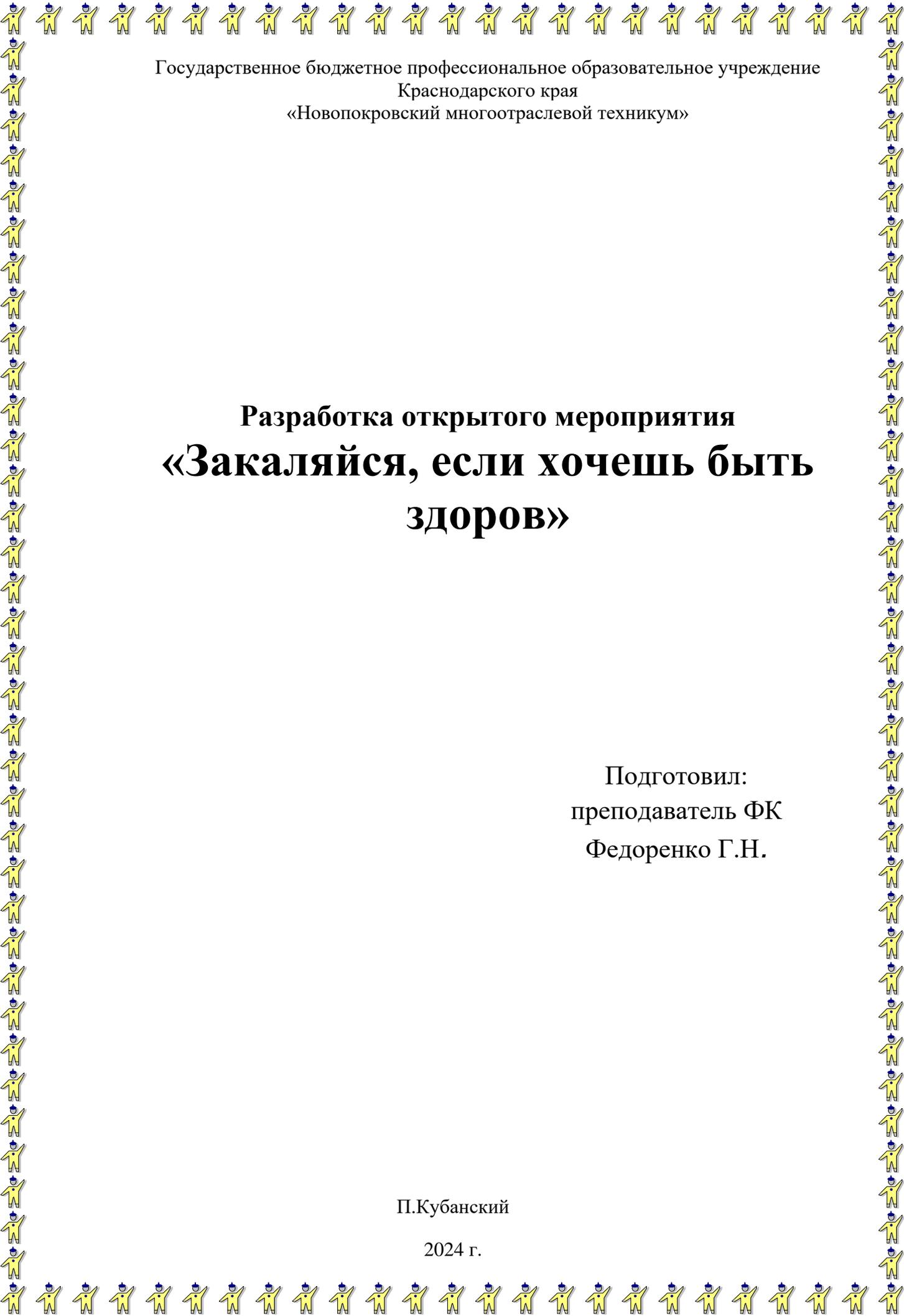
Зам.директора по УВР

Н.В. Лучкина

КОПИЯ ВЕРНА
ГБПОУ КК НМТ



04 2025 г.



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Новопокровский многоотраслевой техникум»

**Разработка открытого мероприятия
«Закаляйся, если хочешь быть
здоров»**

Подготовил:
преподаватель ФК
Федоренко Г.Н.

П.Кубанский

2024 г.

Цели:

1. Расширить знания о пользе закаливания.
2. Рассмотреть некоторые формы закаливания.
3. Выделить правила закаливания организма человека.
4. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

ХОД мероприятия

АКТУАЛИЗАЦИЯ ТЕМЫ

Преподаватель: Какие правила сохранения здоровья вы знаете и соблюдаете?

Предлагаю ответить на вопрос в форме игры «Ручеек здоровья». Игра заключается в том, чтобы вы по очереди рассказывали о том, что делаете для своего здоровья.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Преподаватель. Но кроме этого, есть еще одно важное занятие, его нужно выполнять, как закон, тогда вы не будете бояться простуды. Я сейчас вам расскажу одну историю, а вы сами сделайте выводы.

«Представь себе, что я весь - лицо»

Слайд 2

В Древнем Риме в холодную погоду тепло одетый юноша встретил старика. На старике была только легкая одежда.

- *Как ты, старик, не мерзнешь в такой холод? - спросил юноша.*
- *Но ты же не закрываешь лицо? - вместо ответа заметил старик.*
- *Но это же лицо, оно привыкло! - воскликнул юноша.*
- *Так представь себе, что я весь - лицо, - ответил старик.*

- Как вы понимаете ответ старика?

При помощи специальных мероприятий можно повысить устойчивость организма к вредным воздействиям внешней среды, далее к таким, как возбудители инфекционных заболеваний. Это достигается закаливающими процедурами.

А теперь поговорим о формах закаливания организма.

ЛАСКОВОЕ СОЛНЦЕ (Слайд 3)

Принимая солнечные ванны, следует соблюдать простые правила. Начинать загорание в кружевной тени деревьев 3 - 4 минуты, с перерывом 10 минут.

Каждый день прибавляй по 2 - 3 минуты пребывания на солнце. Очень полезно чередование: несколько минут на солнце, несколько минут в тени. Загорать следует в утренние и вечерние часы, подставляя под солнечные лучи попеременно то спину, то грудь, то бока. И еще не забудь, выходя на солнце, надень на голову панаму или платок. Случается, что некоторые ребята плохо переносят солнечные лучи, тогда загорать им нужно еще осторожнее. А если врач вообще запретил загорать, не нужно унывать. Можно принимать воздушные ванны в теплую облачную погоду.

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ (Слайд 4)

Воздух - свежий, чистый - полезен всем. Можно принимать воздушные ванны на солнце и в тени. Хороши воздушные ванны во время походов, когда маршрут лежит через лес. И вообще старайтесь во время воздушных ванн побольше двигаться. Принимать воздушные ванны следует в местах, защищенных от ветра. Начинать лучше в летнее время, при температуре +16 °; +18 °. Первая ванна должна длиться 2 - 4 минуты. Затем увеличить до 20 минут. Если температура +20° - время увеличить вдвое. Можно организовать дневной сон на свежем воздухе в комнате с открытыми окнами, на веранде, под навесом. В осеннее время полезна медленная ходьба в теплой одежде по лесу, берегу речки, парку. Длина маршрута - до 1 км. Можно принимать воздушные ванны в домашних условиях, понизив температуру до +18°; +20°.

Очень хорошо устраивать сквозняк, но самим на сквозняке находиться нельзя. Необходимо постоянно следить за чистотой воздуха и обязательно проветривать комнату перед сном.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ (Слайд 5)

Главные оздоровительные свойства воды: помогает коже выделять вредные продукты обмена веществ в организме (при обтирании) и очищает от болезнетворных микробов (при купании, принятии ванн). Закаливание водой можно начинать с обтирания или обливания. Для первого обливания температура воды должна быть +32°; +33°. Через день снижай температуру на 1°. После обливания хорошо разотри тело.

Как проводится обтирание? Сначала приготовь воду. Намочи рукавичку или полотенце в воде и быстро вытри им грудь, живот, спину. Потом разотрись докрасна сухим полотенцем. Запомни: температуру воды уменьшай постепенно. Но если начал закаливаться - делай эти процедуры каждый день, иначе не получишь хорошего результата. Температуру воды можно уменьшить до +20°.

Полезен для организма контрастный душ, то есть поочередное обливание то теплой, то холодной водой. Встань под теплый душ на 1,5 минуты, затем облейся прохладной водой. Обязательно перед закаливанием посоветуйся с

родителями, с какой температуры воды лучше начать. Летом закаляет купание в реке, море.

Вот несколько советов:

1. В воду входи сразу. Войдя по грудь, два - три раза окунись.
2. Не окунайся слишком разгоряченным или охлажденным.
3. Выйдя из воды, быстро разотрись до потепления.
4. Не принимай сразу после купания солнечную ванну, посиди в тени.
5. Не ходи и не лежи в мокрой купальной одежде.
6. Находиться в воде можно до 10 минут и под присмотром взрослых.
7. После купания в водоеме прими душ дома с мылом.

БОСОХОЖДЕНИЕ (Слайд 6)

Хождение босиком - отличное закаливание. Почему? На наших стопах собрано много нервных окончаний, влияющих на работу внутренних органов. Значит, занимаясь босохождением, мы помогаем нашему организму лучше работать. Где ходить босиком? В летнее время сначала по теплой прогретой солнышком дорожке, по речному мелководью, утром - по росистой траве. В сосновом бору полезно походить по опавшей хвое. Чтобы не было плоскостопия, полезно ходить по песку, по камушкам. Еще очень хорошо ходить по пашне, конечно, если там ничего не посеяно. Попроси родителей купить тебе специальный резиновый коврик.

Полезно перед сном проводить контрастное обливание ног. Можно ходить в ванне в прохладной воде, по снегу, но обязательно перед этим посоветоваться с родителями.

ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ (Слайд 7-9)

Совместное обсуждение правил закаливания:

Закон первый:

1. Сначала следует приготовить воду. Температура воды должна быть 32 - 33 °С, ее можно измерить градусником.
2. Нужно намочить в этой воде полотенце и обтереть им грудь, руки, живот, спину... Быстро-быстро. А потом растереться докрасна сухим полотенцем.
3. Теперь мокрым полотенцем обтереть ноги. И обтереть опять сухим.

Каждый следующий день температура воды должна уменьшаться на один градус.

Закон второй:

Делай это обязательно каждый день!

Закон третий:

Начинать закаливание нельзя, если болит горло. Перед началом закаливания нужно обязательно вылечить зубы.

Тот, кто дойдет до температуры 26°C, может смело переходить к другим видам закаливания.

Результатом твоего закаливания должны быть не только стойкость к болезням, но и бодрость, хорошее настроение, работоспособность. От любой процедуры старайся получить максимум удовольствия.

Ребята, вы уже много узнали о том, как правильно закаляться, о видах закаливания. И сейчас я проверю, кто слушал внимательно. Для начала вам нужно разделиться на 3 команды.

ЗАКРЕПЛЕНИЕ ЗНАНИЙ

- Что нового для себя вы узнали на занятии?
- О каких способах (формах) закаливания организма вы узнали?
- Назовите правила приема солнечных ванн.
- Как следует закаляться свежим воздухом?
- Расскажите о формах закаливания организма водой.
- Где можно ходить босиком?
- С какими правилами закаливания вы познакомились на уроке?

(В конце преподаватель раздает детям памятки о правилах закаливания).

Правила закаливания



- Закаляйтесь под наблюдением родителей.
- Продолжительность закаливающих процедур вначале должна быть небольшой, а температура воздуха и воды соответствовать рекомендуемому.
- После водных процедур разотрите тело сухим полотенцем до легкого покраснения.
- Если начали закаляться, то делайте это каждый день! Если пропустили 1-2 недели, то надо начинать всё сначала.
- Выполняйте закаливающие процедуры только будучи здоровым.
- Немедленно прекращайте закаливающие процедуры при ухудшении самочувствия.
- Не оставайтесь под прямыми солнечными лучами в первые жаркие дни более 10 минут.

Летом надевайте на голову лёгкую шапочку из светлой ткани.

