**План-конспект занятия**

**« О секретах здоровья!!!!!!!!»**

Судочакова Инна Геннадьвна

Педагог дополнительного образования

МБОУ ДОД ЦРТДЮ пгт.Шерегеш

Руководитель студии «КСЭЛ»

**Цель занятия** – приобщение детей к здоровому образу жизни через беседу о секретах здоровья.

**Задачи:**

1. познакомить учащихся с тремя секретами здоровья;

2. способствовать формированию мотивации учащихся к выбору здорового образа жизни, управлению своими эмоциями, настроением.

**Участники:** учащиеся 5-11 классов.

**Методы и формы работы:** беседа, опрос, игра.

**Особенности урока:**

1. Практически все дети знают элементарные правила личной гигиены, о пользе занятий спортом и т.д. В данной беседе педагог рассказывает о трех других важных секретах здоровья, которые помогают не только укреплять свое здоровье, но и быть успешным, жизнерадостным. Интересно само содержание, беседа интересна, нескучна детям.

 **Распределение времени урока:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Продолжительность, мин** |
| **1. Организационный этап** |
| 1. Приветствие учеников | 1 |
| 2. Объявление целей и задач урока | 1 |
| **2. Основной этап** |
| 1. Сила смеха | 9 |
| 2. Правильная осанка | 9 |
| 3. Сила дыхания | 9 |
| 4. Выполнение упражнений | 10 |
| **3. Заключительный этап** |
| 1.Обратная связь | 5 |
| 2.Подведение итогов, прощание с учениками | 1 |
| **Итого** | **45** |

**Ход урока**

**1. Организационный этап**

1. Приветствие учеников

2. Объявление целей и задач урока

Каждый человек может не просто исцелять себя, но и создать Истинное здоровье, изменив образ жизни. Всё, что от нас требуется, - это осознать закон природы и взять на себя ответственность за состояние собственного здоровья. Больше никто не несёт ответственности за наше здоровье – ни родители , ни учителя, ни врачи, ни психотерапевты.

Сегодня познакомлю я вас с нескольками секретами здоровья.

**2. Основной этап**

1. Сила смеха

Первый секрет здоровья – Это Сила Смеха

Об этом лекарстве говорят уже более трёх тысяч лет , и в последнее время было доказано, что оно играет огромную роль для выздоровления и поддержание здоровья. Смех оказывает невероятное сильное воздействие на наш организм. Например, смех вынуждает наш организм производить некоторые горноподобные вещества , называемые «эндорфинами». Они являются естественным болеутоляющим средством и стимулируют иммунную систему . Смех также способствует активизации дыхания и является хорошим упражнением для сердца и лёгких, помогающим нам вдыхать больше кислорода.

Конечно, смех является одним из самых приятных и действенных способов улучшение дыхания, а хороший смех , от которого «живот надрывается» также массирует кишечник, и остальные внутренние органы. Это означает, что кровоснабжение всех ваших жизненных органов улучшается каждый раз, когда вы смеётесь!

Смех также помогает нашему психическому здоровью. Исследования доказали , что после смеха способность людей к концентрации улучшается. Смех также помогает справляться с последствиями стресса.

В Библии даже написано: Весёлое сердце благотворно, как врачество, а унылый дух- сушит кости. Смех – это лекарство, которое поможет вам справиться с любой болезнью и остаться здоровым!!!!!

Ну, что вы ребята поняли с моего рассказа:

Что смех – это вечный целитель.

Смех – сильнодействующее лекарство, помогающее снять боль и исцелиться

 от многих болезней.

 Смех – улучшает дыхание , является прекрасным упражнением для лёгких и сердца, производит массаж органов живота и способствует работе кишечника.

Смех - стимулирует иммунную систему .

Смех - улучшает способность к концентрации и снимает психический стресс.

2. Правильная осанка

 2 секрет здоровья - правильная осанка .

Часто плохая осанка развивается с детства , из-за дурных привычек. Вы очень много времени тратите сидя делая уроки, проводя несколько часов перед телевизором, не говоря уже о том, сколько времени уделяете компьютерным играм. Человеческое тело не приспособлено для такого образа жизни . Ваша осанка – то, как вы сидите, как стоите, как ходите – имеет большое значение для здоровья.

Дети спрашивают:

- Но почему осанка столь важна?

- Всё очень просто : чтобы правильно функционировать, ваши ткани и органы нуждаются в двух вещах – в хорошем кровоснабжении и в хорошей иннервации. Кровь разноситься по тканям питательные вещества и кислород, а нервы производят электрические импульсы, необходимые для выработки энергии. Лишённые одного из этих факторов, ткани начнут дегенерировать и изнашиваться. А что позволяет осуществить иннервацию и кровоснабжение? Ваша - Осанка!

Представьте себе шланг для полива. Что произойдёт, если вы его пережмёте?

- Вода перестанет течь, - ответили дети.

-Совершенно верно. Тоже происходит с сосудами и нервными стволами в нашем теле; когда они пережаты, мышцы спазмируют и кровоснабжение затруднены. Когда вы сутулитесь или сидите в неудобной позе, нервные корешки и сосуды сдавливаются вашими позвонками точно также как сдавливается шланг, по которому протекает вода. Мы просто лишаем наше тело возможности получать кровь и нервные импульсы, принимая плохую позу.

Плохая осанка приводит к слабому здоровью, мышцы груди становятся вялыми , а это, в свою очередь, порождает бронхиты и проблемы с дыханием .

И меньше всего мы знаем о том, какое воздействие осанка оказывает на эмоции.

- Разве это возможно?- спросили дети?

-Наша поза влияет на настроение. Видели ли вы , чтобы угнетённый человек стоял выпрямив спину, развернув плечи и улыбался?

-Дети сказали «нет» .

-А знаете почему? – Потому что наша поза стимулирует мозг. Когда мы угнетены , то сразу сгибаем спину и опускаем плечи. Но самое интересное то, что, зная об этом взаимосвязи, мы можем контролировать своё настроение, изменяя «Осанку».

(С детьми попробовали эксперемент: Сядьте ровно и представте, как ваша голова поднимается вверх. Дышите глубже и постарайтесь улыбаться.) Дети почувствовали прилив сил.

Как держать осанку – это прямо держать голову, расслабив плечи, слегка подав таз в перёд и чуть согнув колени.

Какой вывод вы для себя взяли ребята? Как влияет осанка на здоровья?

- Плохаяка мешает свободной циркуляции крови, сдавливает нервы и приводит к болезни.

-Наша осанка влияет на наше настроение и эмоции.

-Ежедневно уделять время для того , чтобы следить за своей осанкой, замечать и исправлять дурные привычки.

Ну и познакомимся с 3 секретом здоровья.

 - Это сила дахания.

3. Сила дыхания

Дыхание контролирует поток кислорода в нашем теле, а также контролирует поток лимфы.

-А, что такое лимфы. Спрашивают дети.

- Лимфы – это похожая на кровь жидкость в которой содержаться белые кровяные тельца, защищающий наш организм от микробов. Лимфы омывают каждую из семидесяти пяти триллионов клеток нашего тела. Объём лимфы протекает по сосудам , очень напоминающим вены, - собственно говоря, по лимфатической системы нашего тела.

- Что заставляет работать лимфатическую систему?

Лимфатическая система нашего организма активизируется двумя факторами – упражнениями и дыханием. Современные исследования доказали , что даже умеренная физическая нагрузка в сочетании с правильным дыханием может увеличить дренаж лимфы в 15 раз. Клетки нашего тела завися от способности лимфы вымывать токсины, если их не удалять, то ядовитые шлаки будут накапливаться в вашем теле.

-Можете представить , что произойдёт, если вы не будете выносить мусор?

-Безусловно, в доме, будет стоять не слишком приятный запах.

- Точно. Там появиться плесень и грибки и заведутся крысы и тараканы.

Так вот, когда шлаки не выводятся из организма вовремя, в нём заводятся бактерии и паразиты и туда легко попадают вирусы. Это одно из причин, по которой спортсмены реже страдают от хронических дегенеративных заболеваний: таких как рак, сердечно – сосудистая патология и диабет.

Есть ещё одно преимущество правильного дыхания – глубокое дыхание влияет на эмоции . Оно расслабляет мышцы грудной клетки, и это мгновенно успокаивает нервную систему. Вот для этого советуют делать глубокие вдохи , когда вы нервничаете или возбуждены.

Взгляните на курильщиков как они успокаиваются , глубоко затянувшись сигаретой. Только вот беда в том , что поглощаемые с дымом яды разрушают лёгкие.

Как научится правильно дышать?

- Сделайте десять глубоких вдохов и выдохов в таком состоянии : 1 – вдох, 4- задержка 2 – выдох. Не напрягайтесь. Начинайте вдох с живота и представляйте что ваша грудная клетка, словно пылесос, вытягивает все токсины из вашего тела. При выдохе медленном выводится –токсины. Заниматься 3 раза в день по несколько минут.

 Глубокое дыхание для чего ребята?

- Важно для того, чтобы преодолеть болезни и поддержать здоровье.

- Улучшает циркуляцию в крови и лимфы.

- Расслабляет и успокаивает нервную систему.

- Помогает накоплению энергии.

4. Выполнение упражнений

**3. Заключительный этап**

1.Обратная связь

2.Подведение итогов