

## ВЕЛИКИЕ ВОЛШЕБНИКИ

**Что приготовить учителю:** куклу; полотенце; два горшочка с пророщенными зернами, посаженными на предыдущем занятии.

### **Информация для учителя.**

Одним из наиболее эффективных способов укрепления физического здоровья ребенка является закаливание. Существует несколько способов закаливания.

**Закаливание воздухом** может проводиться практически круглый год. В зависимости от температуры воздуха воздушные ванны делятся на холодные (6–14 °С), прохладные и умеренные (14–20 °С), теплые (20–30 °С). При этом дети остаются в трусах и тапочках в течение 10–25 минут (продолжительность процедуры постепенно увеличивается). При проведении воздушной ванны следует учитывать индивидуальные реакции ребенка – нельзя допускать, чтобы кожа «синела» от холода или краснела от избытка солнечных лучей.

Среди **водных процедур**, предназначенных для закаливания организма, выделяют обтирания, обливания и купания. **Обтирания** – наиболее простая закаливающая процедура, которая может проводиться каждый день. После выполнения утренней гимнастики нужно смочить прохладной водой полотенце или специально сшитую из махровой ткани варежку и обтереть ею тело. Начинать следует с ног, затем обтираются руки, грудь, спина. Основное условие – все движения выполняются по направлению к сердцу.

Еще одним весьма простым способом закаливания является **хождение босиком**. Вначале ребенок может ходить босиком по квартире в течение 10–15 минут, затем продолжительность постепенно увеличивается. Летом такие прогулки следует начинать с прогретой солнцем дорожки, затем переходить на просохшую траву и лишь после этого можно ходить по холодной реке или берегу реки.

При организации закаливания ребенка важно соблюдение определенных условий. Прежде всего, закаливание должно быть постепенным. Так, для обливания вначале следует использовать теплую воду и лишь потом переходить к более прохладной.

Второе условие – систематичность. Выполнять закаливающие процедуры следует регулярно, а не от случая к случаю.

Третье условие – учет индивидуальных особенностей ребенка. Так, редко болеющему ребенку можно начинать закаливание водой с более низкой температуры, болезненному и ослабленному – с теплой воды.

Закаливание способствует укреплению не только физического, но и психического здоровья ребенка. Состояние физического благополучия порождает у ребенка и ощущение психологического комфорта, обеспечивает положительные эмоциональные переживания. Такие дети, как правило, более

устойчивы к внешнему негативному воздействию среды, в том числе и наркогенному давлению.

## **П л а н у р о к а**

### **I. Демонстрация-обсуждение: «Вода – для хвори беда».**

**В о п р о с ы у ч а щ и м с я.**

- Расскажите: как вода может помочь человеку победить болезни?
- Вспомните и расскажите о том, как и когда нужно правильно мыть руки, когда и как принимать душ.

**Д е м о н с т р а ц и я.**

Учитель при помощи куклы показывает последовательность движений при обтирании. Детям сообщается, что обтирание должно стать ежедневной процедурой, которую следует выполнять после утренней гимнастики.

**З а д а н и е у ч а щ и м с я.**

На рисунке с изображением человечка показать стрелками направление движений при обтирании.

### **II. Демонстрация-обсуждение: «Солнышко здоровье дарит».**

Учитель показывает детям результаты опыта, заложенного на прошлом уроке (в два цветочных горшка посадили ростки, один поставили в тень, другой на солнышко), и предлагает объяснить причины наблюдаемых различий: почему росток, находившийся в тени, оказался меньше, бледнее, слабее, чем тот, который выращивался на солнце.

**В о п р о с у ч а щ и м с я.**

- Расскажите о том, как солнце может помочь человеку стать здоровым.

### **III. Игра-демонстрация: «Что может чистый воздух».**

**З а д а н и е у ч а щ и м с я.**

Рассмотрите картинки, на которых изображены ребята, гуляющие в парке; около оживленной автострады; рядом с озером; около стройки. Объясните, какая прогулка окажется полезной для здоровья.

## **Х о д и г р ы**

Учитель сообщает детям, что свежий воздух помогает человеку не только укрепить здоровье, но и справиться с усталостью и плохим настроением. Учащимся предлагается выполнить вместе с учителем специальное упражнение.

- Сесть в удобной позе.
- Положить руки на живот и глубоко вдохнуть. При этом будет видно, как живот поднимается.

• Задержать дыхание, посчитав до трех. Медленно выпустить воздух через рот. Живот при этом опустится. Повторить упражнение три раза.

**Домашнее задание.** Объяснить, как закаливание делает человека сильнее и помогает бороться с черными братьями. Придумать и нарисовать рекламный плакат «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»