

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кагальницкая средняя общеобразовательная школа Азовского района
(МБОУ Кагальницкая СОШ)

346770, Ростовская область, Азовский район, с. Кагальник, ул. Ленина, 33-а
Тел/факс (8863-42-39-4-93), e-mail: tadkag@yandex.ru ИНН 6101023220, КПП 610101001,
ОГРН 1026100508367, БИК 046015001,
р/с 40701810560151000010 в ГРКЦ Банка России по Ростовской области

План оздоровительных мероприятий в пришкольном лагере с дневным пребыванием детей «Время Первых»

с. Кагальник

2026 г.

План
Оздоровительных мероприятий в пришкольном лагере с дневным
пребыванием детей «Время Первых!»

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел 1. Правильное питание – залог здоровья				
1.	Гигиена питания.	1	0,5	0,5
2.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	0,5	0,5
3.	Где и как готовят пищу.	1	0,5	0,5
Раздел 2. Я и мое здоровье				
1.	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1	0,5	0,5
2.	Режим дня, его влияние на самочувствие человека.	1	0,5	0,5
3.	Питание и спорт.	1	0,5	0,5
Раздел 3. Доврачебная помощь				
1.	Правила оказания доврачебной помощи при ожогах.	1	0,5	0,5
2.	Правила оказания доврачебной помощи при порезах, царапинах, ушибах.	1	0,5	0,5
3.	Правила оказания доврачебной помощи при солнечном и тепловом ударе	1	0,5	0,5
Итого:		9 ч.	4,5 ч	4,5 ч

Раздел 1. Правильное питание – залог здоровья

Тема 1.1. Гигиена питания

Цель: Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания: соблюдение санитарных правил выполнение режима питания соответствие качества и количества потребляемой пищи потребностям растущего организма.

Ход занятия.

I Инсценировка учащимися сценки

- Ребята, вы сейчас увидите сценку, подготовленную вашими одноклассниками. Там пойдёт речь о правилах, которые важно соблюдать для сохранения здоровья. Вы должны внимательно посмотреть и запомнить эти правила.

Обсуждение.

- Какие правила вы запомнили? 1. Надо мыть руки перед едой.

Как вы их можете пояснить? 2. Надо мыть фрукты и овощи.

3. На улице есть не следует.

(На доске появляются плакаты.)



**Надо мыть руки
перед едой!**



**Надо мыть
овощи и фрукты!**

А какое можно дать общее название всем этим правилам?

Догадайтесь, какая у нас тема занятия?

Сегодня мы будем говорить о правилах гигиены питания, а тема нашего занятия –

«Как правильно есть?». (Тема выносится на доску.)

В начале нашего занятия мы вспомнили правила относящиеся к гигиене питания.

II Игровая ситуация «Чем не стоит делиться»

На столе разложены: вилка, ножик, салфетка, шоколадка, ложка, яблоко.

Катя просит Диму поделиться с ней предметами, лежащими на столе.

- Ребята, помогите разобраться в этой ситуации – чем можно делиться и чем делиться нельзя.

1. Столовые приборы должны быть у каждого свои.

Ими может пользоваться только один человек.

2. Салфетка предназначена для одноразового использования, ей делиться нельзя.

3. Шоколадку и яблоко можно разделить на равные части ножом или разломив, но нельзя откусывать!

III Как правильно есть?

- Ребята, мы сегодня повторили правила гигиены питания, но оказывается недостаточно бывает их использовать, чтобы остаться здоровым.

Давайте снова вернёмся и задумаемся над темой нашего занятия - как правильно есть.

Я предлагаю вам послушать стихотворение К.И. Чуковского «Барабек», может оно вам поможет найти ответ.

Робин Бобин Барабек

Скушал сорок человек,

И корову, и быка,

И кривого мясника,

И телегу, и дугу,

И метлу, и кочергу,

Скушал церковь, скушал дом,

И кузницу с кузнецом,

А потом и говорит:

«У меня живот болит».

-Почему заболел живот у Робина Бобина?

Чем опасно переедание? (На доске вывешивается фраза – переедание вредно.)

Как же правильно есть? (Питаться надо вовремя и соблюдая норму.)

- Можно ли питаться одними конфетами, печеньем, мороженым и пирожными?

Какие, мы знаем, продукты полезно есть каждый день? (Овощи, фрукты, молочные продукты, мясо, рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло.)

А какие продукты советуют кушать в небольших количествах или через день? (Сметану, яйца, сыр, сосиски, орехи, ягоды.)

А какие ещё реже? (Торты, газировку, копчёные колбасы.)

(На доске вывешивается фраза – правильно распределяй продукты на неделе.)

- Посмотрите, как много правил о том, как правильно есть, мы знаем. Однако мы не вспомнили ещё несколько важных правил.

1. Не торопись!

Ешь небольшими кусочками,

тщательно пережёвывай с закрытым ртом.

2. Во время еды не разговаривай
и не читай.

- Кто соблюдает первое правило, поднимите правую руку.

Кто соблюдает второе правило, поднимите левую руку.

Молодцы! Я надеюсь, что теперь вы все запомните эти правила и будите их применять, а я в школьной столовой понаблюдаю за вами.

Физкультминутка.

Режим питания. / Групповая работа.

Дидактическая игра «Гигиена питания»

- Ребята, скажите, а сколько раз в день мы должны кушать? (4-5 раз)

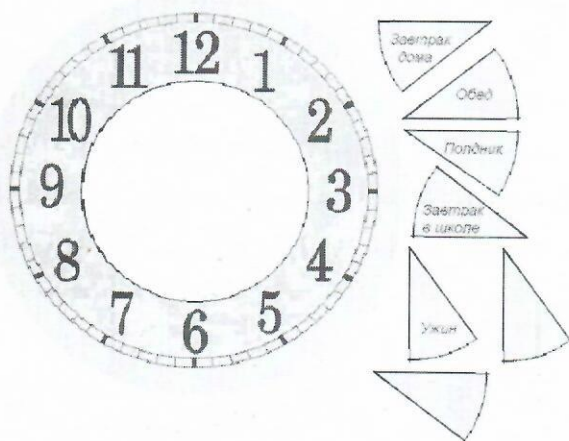
Вы сейчас будите работать в группах. Нужно составить режим питания школьника.

Каждая группа получит циферблат, треугольные карточки, клей, фломастеры.

На карточке вы должны написать название приёма пищи. Например, обед.

Приклеить карточку на циферблат, правильно показав время приёма пищи.

Готовые работы вывесить на доску.



Проверка. Все ли вспомнили 5 названий приёма пищи. (1 балл.)

Смогли ли правильно показать время приёма пищи. (1 балл.)

Дидактическая игра: «Полезно – вредно»

-Я показываю картинки, а вы должны мне сказать полезно это или вредно.

-Ребята, посмотрите к нам в лагерь пришли сказочные герои: Буратино и Незнайка.

Ваша задача составить их меню, да только такое, чтобы они питались только здоровой пищей.

Составление рассказа «Меню сказочных героев».

Молодцы!

Итог занятия.

Какая была тема нашего занятия?

Какие правила вы запомнили?

А завершением нашего занятия будет задание из учебника №2 на стр. 18. Откройте нужную страницу. Найдите соответствующий день недели. Вы должны приклеить «улыбку» рядом с теми правилами, которые ты выполнял сегодня в течение дня.

Покажите на пальчиках сколько улыбок у вас появилось.

Хорошо. Я надеюсь, что мы будем стараться чтобы у всех было пять!

Результаты мы будем заносить в этот дневник каждый день всю неделю, а затем сравним итоги.

Тема 1.2. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты

Задачи:

- 1) образовательные: познакомить с тем, что разнообразие овощей, фруктов, ягод является главным источником витаминов, со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
- 2) коррекционно - развивающие: развивать мелкую моторику и творческие способности, мышление, память, связную речь;
- 3) воспитательные: развивать устойчивый интерес к правильному питанию и образу жизни, стремление к самостоятельной деятельности, воспитывать чувство товарищества и коллективизма, желание заботиться о своём здоровье.

Оформление: плакаты с овощами и фруктами; пословицы об овощах; корзина для овощей; рисунки овощей и фруктов; шапочки овощей для сценки.

Предварительная работа:

- 1) Рассматривание иллюстраций, натуральных овощей, фруктов и ягод.
- 2) Разгадывание загадок о фруктах, овощах, ягодах;
- 3) Рисование по трафаретам и раскрашивание овощей, фруктов и ягод;
- 4) Дидактические игры: «Что где растёт?», «Разложи на группы»; «Отгадай по описанию» и т.д.

Ход занятия:

1. Организационный момент

Чтобы класс наш стал светлее,

Мы поделимся добром.

Вы ладони протяните,

В них любовь свою вложите,

Ей с друзьями поделитесь

И друг другу улыбнитесь.

Все расселись по местам?

Никому не тесно?
По секрету скажу вам
Будет интересно.

2. Введение в тему.

- Сегодня я хочу рассказать вам о вкусных и полезных продуктах. А о каких, я думаю, вы догадаетесь сами, отгадав загадки. Отгадывая загадки, назовите часть растения, которую используем в пищу.

1. На жарком солнышке подсох
И рвётся из стручков... (Горох – семена)
2. Хоть я и сахарной зовусь,
Но от дождей я не размокла.
Крупна, кругла, сладка на вкус.
Узнали вы? Я... (Свёкла – корень)
3. Лоскуток на лоскутке –
Зелёные заплатки... (Капуста – лист)
4. Красна девица сидит в темнице,
А коса на улице... (Морковь – корень)
5. Росли на грядке зелёные ветки,
А на них красные детки. (Томат – плоды)
6. Прежде, чем его съели,
Все наплакаться успели... (Лук – лист)
7. Неказиста, мешковата,
А придёт на стол она,
Скажут весело ребята:
«Ну рассыпчата, вкусна!». (Картофель – клубни)

3. Основная часть.

- Ребята, как много овощей вы знаете! А какой из овощей и вкуснее и нужнее? (Ответы детей)

Ребята, но полезны не только овощи, но и фрукты. Давайте разгадаем кроссворд о фруктах и прочтём ключевое слово.

1. Ягода известная
Прозрачная полезная
Этой ягоде я рад
Это вкусный (виноград)
2. Младший брат апельсина (мандарин)
3. Красный фрукт сей посмотри
И снаружи, и внутри.
Много зернышек подряд,

Называется... (**гранат**)

4. Описать ее непросто

Сверху тонко, снизу толсто.

Теплый климат фрукту нужен,

А зовется просто (**груша**)

5. У людей есть желтый друг-

Кислый ароматный фрукт.

В одиночку без всего

Очень трудно съесть его (**лимон**)

6. Желтый, круглый, ты откуда?

Прямо с солнечного юга.

Сам на солнышко похож. (**апельсин**)

7. Диковинка заморская

С зеленым хохолком

Не растет у нас

Полезный... (**ананас**)

8. Как все это назовем? (**Фрукты**)

- Какое ключевое слово получилось? (**Витамины**)

- А вы знаете, что такое витамины? (ответы детей)

Витамины – специальные вещества необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека.

Ребята, а вы знаете в чем живут витамины? (в продуктах, овощах, фруктах и ягодах)

В каких продуктах содержится витамин **А**?

Для чего он нужен?

Витамин А – очень важен для зрения и роста. Содержится в морковке, дыне, красном перце, сливочном масле, тыкве, помидорах, яйцах, малине, петрушке, в листьях салата и шпинате.

В каких продуктах содержится витамин **В**. И для чего он нужен?

Витамин В — помогает работе сердца, а содержится в молоке, рисе, изюме, твороге, сыре, в бананах, малине, ежевике, смородине, мясе, хлебе, в овсяной и гречневой каше.

В каких продуктах содержится витамин **Д**, и чем полезен?

Витамин Д – делает наши руки и ноги крепкими.

А содержится он в молоке, яйцах, в рыбьем жире, печени трески и в лучах солнца, поэтому нужно больше гулять.

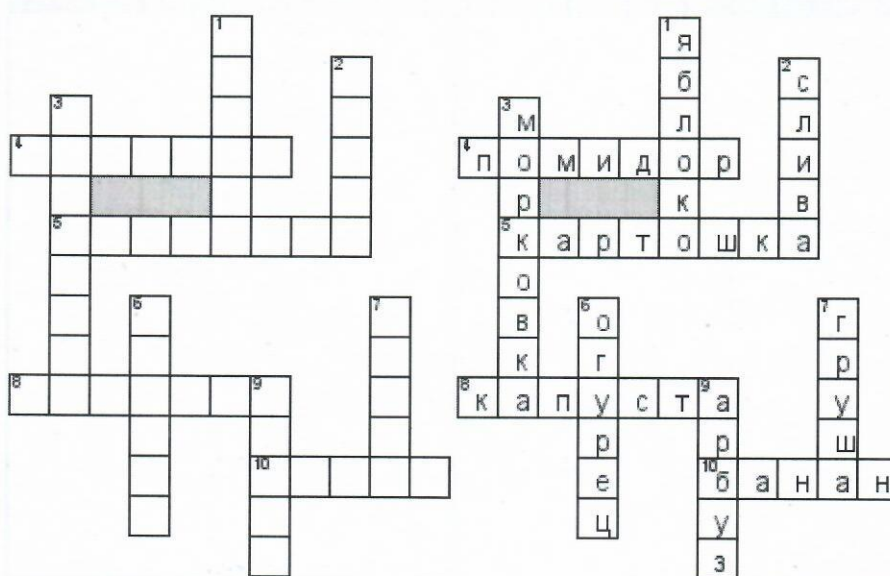
Витамин С чуть ли не самый важный, он защищает от простуды.

Содержится он в апельсинах, лимонах, ягодах, редьке, репке, капусте, луке, картофеле.

Если витамина С не хватает или мало, то человек быстро устает и будет часто болеть.

Игра «Выбери что нужно». На столе лежат овощи и фрукты. Задача каждой команды разложить по корзинам овощи и фрукты. Игроки первой команды собирают в корзину овощи, а игроки второй команды – фрукты. Из каждой команды по очереди выбегает игрок и выбирает овощ или фрукт и кладет в свою корзину. Победит та команда, которая быстрее справится с заданием.

Игра «Кто быстрее». (Командная игра.) Ребята, давайте выстроимся в две колонны. И будем и передавать, не оглядываясь, овощ или фрукт (картофелину, луковицу или яблоко, грушу) назад, а потом вперед. Чья команда быстрее, та и победила.



По горизонтали

4. Синьор- ...
5. Овощ синеющий от йода
8. Ее плод- велос
10. Любимый фрукт обезьян

По вертикали

1. Упало на голову Ньютону
2. Фиолетовый фрукт
3. Оранжевая красавица , живущая в земле
6. Зеленый овощ с пупырьками

7. Фрукт похожий на лампочку

9. Большая зеленая ягода

Заключение

- Ребята, мы с вами сегодня узнали много нового о витаминах и продуктах, в которых они содержатся. Запомните, друзья, без витаминов жить никак нельзя!

Если хочешь быть здоров,

Не бояться докторов,

Ешь побольше ягод,

Овощей и фруктов -

Самых витаминных продуктов.

Тема 1.3. Где и как готовят пищу

Цель занятия:

- Узнать когда человек начал готовить пищу, какими способами можно приготовить разные продукты, дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении;
- Сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
- Познакомить детей с одним из основных принципов устройство кухни;
- Формировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающее возможность травмы.

Ход занятия

- Было время, когда человек не готовил совсем. Древние люди ели пищу сырой. После того, как был открыт огонь, туша добытого животного помещалась на горящий костер. Позже человек начал печь мясо и рыбу в яме на раскалённых камнях.

- Как можно приготовить пищу в наше время?

(Мясо, рыба, овощи готовятся в духовом шкафу, на пару, в кипящей воде, на открытом огне, в микроволновой печи, на углях.)

- Приготовление пищи в кипящей воде – это самый распространённый способ приготовления пищи.

- Для приготовления на пару подходят все продукты, кроме грибов, которые необходимо варить в большом количестве воды.

- В каждой плите есть духовой шкаф. Это часть плиты у которой есть дверца. В духовке тепло подаётся сверху и снизу. Температуру внутри шкафа можно регулировать.

- « Водяная баня » Для устройства водяной бани нужны две кастрюли, одна из которых вставляется в другую. Так разогревают мёд, масло и другие продукты, которые быстро подгорают.

- Можно ли приготовить пищу без электричества и без огня?

- Солнечная плита является гениальным изобретением Патрика Шервина. Печь состоит из алюминия, очень блестящего материала, который привлекает солнечные лучи .Солнечная энергия переходит в вакуумную стеклянную трубку, где поглощается и усиливается. Печь способна нагреться до 300 градусов за минуты.

- И сегодня мы узнаем где и как готовят пищу в настоящее время.

- Сегодня у нас будет необычное занятие, мы отправимся в путешествие в школьную столовую. Вы скажете: «А что там интересного?» А вот что! Мы побываем в «тайной комнате» школьной столовой, где и рождаются те блюда, которые вы кушаете с удовольствием.

- Как вы думаете, кто самый главный на кухне? (Повар). Знакомьтесь, наш школьный шеф – повар Нина Ивановна. Она вам покажет, что находится в «тайной комнате», куда посторонним вход воспрещен.

(Повар показывает оборудование, которое помогает готовить пищу, и столовую посуду).

Правила техники безопасности на кухне

В ходе работы на кухне, чтобы избежать порезов рук, ожогов и других травм, необходимо соблюдать следующие требования техники безопасности.

1. Содержать пол чистым и сухим, чтобы не поскользнуться.
2. Нельзя оставлять нагревательные приборы без присмотра, так как это может привести к пожару.
3. Перед работой нужно проверить шнур электроприборов, он не должен иметь оголенных проводов.
4. Не допускать заливание электроплиты кипящей жидкостью, жиром и сахаристыми веществами. Следить, чтобы в разогретый жир не попадала жидкость, так как можно получить ожоги от брызг или от пламени горящего жира.
5. Включать и выключать электроплиту надо сухими руками, держась за вилку, а не за шнур.
6. Нож - это острый предмет. Обращаться с ним надо осторожно. Во время нарезки применять безопасные приемы работы. Передавать колющие и режущие инструменты и приборы ручкой вперед.
7. Открывать бутылки, банки с консервами и компотами следует специальным ножом, хорошо заточенным.

8. Нельзя подталкивать продукты в горловину мясорубки пальцами, для этого надо пользоваться деревянным пестиком.
9. Следить за тем, чтобы при работе с ручной теркой не поранить руку: хорошо удерживать продукт, не тереть слишком маленькие его части.
10. Брать горячую посуду следует прихваткой, а крышки кастрюль с кипящей жидкостью открывать от себя, чтобы капли горячей воды не попали на ноги. Использовать сковородник только с деревянной ручкой.
11. Посуду с длинной ручкой (сковорода, ковш и другие) ставить так, чтобы не зацепиться за нее и не уронить.
12. Не наливать горячую жидкость в стеклянную посуду: если посуда лопнет, то можно ошпариться.
13. Не пробовать горячую пищу, предварительно не охладив ее.
14. Периодически проветривать помещение, чтобы в нем не повышалась температура и влажность воздуха, не накапливался чад, образующийся при жарении.
15. Следить за тем, чтобы хорошо было освещено рабочее место.

Дидактическая игра «Вкусный маршрут»

-Ребята, а сейчас поиграем. Наша задача пройти маршрут по приготовлению каши. Однако выстроить его надо с точки зрения безопасности. Необходимо подобрать картинки по принципу приготовления каши, а лишние которые показывают опасности на кухне убрать.

- Какие же правила поведения в школьной столовой нужно знать и никогда не забывать?

- Ребята, а сейчас я предлагаю вам нарисовать иллюстрации к русским сказкам, где кухонная посуда и утварь помогали героям.

Итог занятия

- Понравилось вам наше путешествие? Что интересного и нового вы узнали?

Раздел 2. Я и мое здоровье

Тема 2.1. Закаляйся, если хочешь быть здоров

Теория: Закаливание как один из важных способов укрепления здоровья, варианты закаливания. Основные правила проведения закаливающих процедур. Два метода закаливания: закаливание воздухом, закаливание водой. Процедуры закаливания, основанные на воздействии тепла и холода. Ответственность человека за здоровье. Связь поведения и здоровья.

Практика: Кинолекторий «Виды закаливания», конкурс стихов «Закаляйся». Конкурс «Самая веселая зарядка».

Цели:

1. Выделить и изучить действие природных факторов оздоровления.
2. Рассмотреть некоторые формы закаливания.
3. Выделить правила закаливания организма человека.

Оборудование: раздаточный печатный материал, плакат - изображение лица с точками воздействия (для точечного массажа).

Для игры: губка, полотенце, мыло, вода, кувшин, ведро, щётка пластмассовая, варежка из махрового полотенца, тазик, таблички "Водные процедуры".

ХОД БЕСЕДЫ.

АКТУАЛИЗАЦИЯ ТЕМЫ

Ведущий. Какие правила сохранения здоровья вы знаете и соблюдаете?.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Постановка учебной задачи

-Начать наше занятие предлагаю с веслой зарядки.

-Сначала я показываю движение, а затем каждый из вас. А в конце этого упражнения выберем самую веселую зарядку.

Конкурс «Самая веселая зарядка».

Ведущий предлагает детям ответить на поставленный вопрос в форме игры «Ручеек здоровья». Игра заключается в том, чтобы дети по очереди рассказывали о том, что они делают для своего здоровья

Ведущий. 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»

В Древнем Риме в холодную погоду тепло одетый юноша встретил старика. На старике была только одна набедренная повязка.

- Как ты, старик, не мерзнешь в такой холод? - спросил юноша.

- Но ты же не закрываешь лицо? - вместо ответа заметил старик.

- Но то же лицо, оно привыкло! - воскликнул юноша.

- Так представь себе, что я весь - лицо, - ответил старик.

Ведущий. Как вы понимаете ответ старика? Объясните...

При помощи специальных мероприятий можно повысить устойчивость организма к вредным воздействиям внешней среды, далее к таким, как возбудители инфекционных заболеваний. Это достигается закаливающими процедурами. Закаливанием называют получение организмом стойкости для сопротивления болезням.

Итак, дети, тема нашего занятия сегодня: «Если хочешь быть здоров – закаляйся».

-Избавление от заболеваний с помощью природных факторов называют оздоровлением организма.

Давайте ответим на вопрос: Какие природные факторы помогают нам в оздоровлении нашего организма?

Совместное обсуждение и моделирование схемы: «Природные факторы оздоровления».

ФОРМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

-А теперь поговорим о формах закаливания организма.

Совместное построение схемы «Формы закаливания».

Материал для изучения (работа по схеме)

ЛАСКОВОЕ СОЛНЦЕ

Принимая солнечные ванны, следует соблюдать простые правила. Начиная 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

Воздух - свежий, чистый - полезен всем ребятам. 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 $+20^{\circ}$ - 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 $+18^{\circ}$; $+20^{\circ}$.

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

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

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 $+32^{\circ}$; $+33^{\circ}$. 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 $+20^{\circ}$.

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 тебе 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

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. Л 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

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°С, 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.

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

Игра “Клуб закаливания”

Текст табличек «Водные процедуры»:

1. Умывание холодной водой лица.
2. Умывание холодной водой до пояса.
3. Обливание холодной водой всего тела.
4. Холодные ванны для ног.
5. Купание в водоеме.
6. Обтирание водой до пояса.

Каждая команда выбирает (как билет) перевернутые таблички - рисунки “Водные процедуры”. Затем отбирает необходимые для процедуры предметы и рассказывает о правилах проведения процедуры закаливания в течение пяти минут.

- Давайте проверим. Все ли вы сделали правильно.

- Молодцы! А теперь в своих альбомах здоровья запишем следующие слова, которые могут стать для вас девизом.

-Далее я предлагаю вам просмотреть видео «Виды закаливания».

-Какие виды закаливания вам известны?

ЗАКРЕПЛЕНИЕ ЗНАНИЙ

Ведущий. - 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 урока учитель раздает детям памятки о правилах закаливания организма)

Тема 2.2. Режим дня, его влияние на самочувствие человека

Цели:

Знакомство детей с режимом дня, его значением в жизни человека.

Формирование культуры здоровья детей, уважительного отношения к своему здоровью.

Обучение составлению режима дня, правильному распределению время на работу и отдых.

Воспитание умения ценить время.

Ход занятия

1. Беседа о режиме дня.

Сегодня на нашем занятии мы узнаем о том, как сохранить свое здоровье на долгие годы.

- Как это не странно, сохранить свое здоровье помогает режим дня. У многих это сочетание слов вызывает раздражение: ведь соблюдение режима требует проявления воли. Школьникам кажется, что легче жить, не выполняя его. Но это неверно. На самом же деле беспорядочный образ жизни истощает силы человека, мешает ему добиться поставленных целей. А режим лишь на первых порах требует большого напряжения, зато потом облегчает ученье, труд, укрепляет здоровье.

- Что такое режим дня?

- Режим – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять,

Лучше будешь ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

2. Утренняя зарядка.

- Как вы понимаете пословицу: «Как день начнешь, так его и проведешь»?

- С чего же должен начинаться день? (С утренней зарядки).

- Правильно. Чтобы быть весь день в порядке, надо делать нам зарядку!

Чтоб прогнать тоску и лень, Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов

Отворив окна засов,

Сделать легкую зарядку

И убрать свою кровать!

3. Утренний туалет.

Сделав зарядку, друзья,

В ванную бегу не зря.

Там себя в порядок приведу

И, конечно, душ приму.

- Как вы думаете, ребята, а что мне поможет привести себя в порядок? (зубная щетка, зубная паста, мыло, полотенце, расческа).

- Каждый ли день вы чистите зубы?

- А сколько раз в день нужно чистить зубы?

- А знаете ли вы, что давно, когда нас и в помине не было, люди все же чистили зубы?

- Древние римляне, а особенно римлянки, полоскали рот отваром трав и луковым отваром. Из жженого оленьего рога приготавливали зубной порошок и чистили им зубы, пользуясь деревянной палочкой. Десны после чистки зубов смазывали специальными маслами.

- У народов Азии в древности тоже было приспособление для чистки зубов, похожее на современную зубную щетку, то есть на меня. Называлось это приспособление зубной веник.

- В европейских странах – во Франции, Англии, в России и других – зубная щетка появилась 300 лет назад, в 17 веке. Тогда-то французский король и обязал своих придворных чистить зубы каждый день.

- А про меня вы совсем забыли! Ребята, отгадайте, кто я?

Пузыри пускало,

Пеной кверху лезло –

И его не стало –

Все оно исчезло.

- Правильно, я – мыло!

- А знаете ли вы, что люди научились варить мыло еще в глубокой древности – 4 тысячи лет назад. Это было скверно пахнущий раствор, сваренный из козьего жира и золы деревьев. Первые мыловаренные заводы построили во Франции в 9 веке, т.е. 1100 лет назад. Сейчас каждый человек за год расходует около 10 кг различного мыла – туалетного, шампуня, стирального порошка.

- Главный способ ухода за кожей – мытье. Тогда с кожи удаляются пыль, микробы, жир, пот. Мыть тело с мылом надо 1 – 2 раза в неделю, а лицо 2 -3 раза в неделю, так как частое умывание с мылом обезжиривает кожу. Ученые подсчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляется до 1,5 млрд. микробов. Представляете?

- А вы знаете, сколько раз надо мыть руки в день, чтобы они были чистыми? (не менее 3 раз).

- У известного поэта Ю. Тувима есть стихотворение о том, как же надо умываться:

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо:
И прошу вас, мойте чаще
Ваши руки и лицо.
Все равно какой водою:
Кипяченой, ключевой,
Из реки или колодца,
Или просто дождевой!
Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем –
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
Тритесь губкой и мочалкой!
Потерпите – не беда!
И чернила и варенье
Смоют мыло и вода.
Дорогие мои дети!
Очень, очень вас прошу:
Мойтесь чаще, мойтесь чаще –
Я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто
До свиданья!
Ваш Тувим.

Ведущий. Я предлагаю вам поиграть в игру «Правильный распорядок дня ребенка»

Кого будит утром мама?
Просыпаться нужно рано
И в постели не лежать –
День зарядкой начинать.
Признавайтесь-ка, ребятки,
Кто утром делает зарядку?
Покажите ваши лица –
Не забыл ли кто умыться?
Знаем мы как дважды два,
Как нужна всему вода.
А сейчас спрошу вас, Саши,
Коли, Нины и Наташи,
Тани, Ани и Сережи,

Стасы и Никиты тоже,
Признавайтесь Толи, Любы,
Часто ль чистите вы зубы?
Молодцы, я всем вам верю,
Но ваши знания проверю.
Если дам совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Говорите хором «Нет!»
Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший –
Вы похлопайте в ладоши.
Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем не вкусный.
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад,
Это правильный совет? (Нет)
Говорила маме Люба:
- Я не буду чистить зубы.
И теперь у нашей Любы
Дырка в каждом, каждом зубе.
Будет ваш, каков ответ?
Молодчина Люба? (Нет).
Ох, неловкая Людмила
На пол щетку уронила.
С пола щетку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный ответ?
Молодчина Люда? (Нет).
Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший –
Вы похлопайте в ладоши.
Зубы вы почистили

И идите спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет? (Нет).
Запомните совет полезный:
Грызть нельзя предмет железный.
Если мой совет хороший –
Вы похлопайте в ладоши.
Чтобы зубы укреплять,
Полезно гвозди пожевать.
Это правильный совет? (Нет).

4. Режим питания.

Для нормального развития организма детей и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное питание, в котором содержится нужное количество белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Названные вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3 – 4 часов. Большие перерывы между приемами пищи неблагоприятно сказываются на состоянии здоровья детей, вызывают утомление, снижение работоспособности и головную боль. Не допускается пища урывками, раньше времени, так как это приводит к снижению аппетита. Подобные нарушения в режиме питания могут привести к угасанию пищевого рефлекса и расстройству пищеварения. Теперь понятно как важно для здоровья ребенка?

Но, как и во всем, мера нужна и в еде.

5. Активный отдых на открытом воздухе.

Очень большое место в режиме дня школьника отводится пребыванию на свежем воздухе. Это укрепляет здоровье детей, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшает деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем, стимулирует обмен веществ и т.п.

Младший школьник должен проводить на свежем воздухе 3 – 3,5 часа в день. Однако столько времени на воздухе проводят лишь 21% всех детей младшего школьного возраста.

6. Домашние учебные занятия.

Очень важным моментом в режиме дня является приготовление домашнего задания. Для сохранения работоспособности ученику нужны физкультпаузы. А знаете ли вы, что первый перерыв в выполнении домашних заданий делают через 20 минут, его длительность 7 – 8 минут. Последующие физкультпаузы

продолжительностью 10 минут проводятся через каждые 10 – 20 минут. Они восстановят внимание, отдалят утомление. Начинать приготовление уроков нужно с менее трудных предметов, затем переходить к наиболее сложным и заканчивать легкими. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ученику быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий.

6. Свободное время.

В режиме дня обязательно должно быть время на занятия по интересам, на чтение, просмотр телепередач и т.д.

Кто куда, а мы в поход,

Кто в кино, кто в огород.

Отдыхаем, загораем

И рисуем, и читаем.

Обязательно включите в занятия по интересам занятия спортом.

Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды

Станут мышцы ваши тверды!

6. Сон.

- Ночной сон играет очень важную роль в режиме дня. Чем младше ребенок, тем больше он должен спать. Так, первокласснику необходимо спать 11,5 – 12 часов в сутки. Помните, что перед сном нельзя играть в шумные и азартные игры; нельзя заниматься спортом; нельзя смотреть «страшные» фильмы и т.п. Спать ложиться нужно в одно и то же время. Это способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому сну.

- А теперь вам задание- необходимо составить режим дня школьника.

«Составление режима дня школьника»

7.Итог.

Ведущий. Наше мероприятие подходит к концу. Я предлагаю вам поиграть в игру «Доскажи словечко». Посмотрим, что вы запомнили о режиме дня.

Стать здоровым ты решил

Значит, выполняй...(режим).

Утром в семь звенит настырно

Наш веселый друг...(будильник).

На зарядку встала вся

Наша дружная...(семья).

Режим, конечно, не нарушу –

Я моюсь под холодным...(душем).
Поверьте, мне никто не помогает
Постель я тоже...(застилаю).
После душа и заправки
Ждет меня горячий...(завтрак).
После завтрака всегда
В школу я бегу,...(друзья)!
В школе я стараюсь очень,
С лентяем спорт дружить ...(не хочет).
Ну вот, ура! Звенит звонок!
Последний кончился...(урок)!
С пятерками спешу домой
Сказать, что я – всегда...(герой).
Всегда я мою руки с мылом,
Не надо звать к нам...(Мойдодыра)!
После обеда можно спать,
А можно во дворе...(играть).
И в мороз, и в жару
Играть на улице...(люблю).
Мяч, скакалка и ракетка,
Лыжи, санки и коньки
Лучшие друзья...(мои).
Мама машет из окна
Значит, мне домой...(пора).
Теперь я делаю уроки,
Мне нравится моя...(работа).
Я важное закончил дело,
И погулять иду...(скорее).
Я, ребята, не грущу,
Я с работы папу ...(жду).
Домой мы весело идем,
Нас ужин мамин дома...(ждет).
После ужина веселье,
В руки мы берем гантели,
С папой спортом занимаемся,
Маме нашей...(улыбаемся).
Мама от нас не отстаёт –
В руки скалку она...(берет).
А когда мы все устанем,

Сядем вместе,...(почитаем).
Смотрит к нам в окно луна
Значит, спать давно...(пора).
Я бегу скорей под душ,
Мою и глаза, и уши.
Ждет меня моя кровать,
«Спокойной ночи»!
Надо...(спать).
Завтра будет новый день!
Режим понравился тебе?

- Вот и закончилось наше занятие, посвященное режиму дня. Я надеюсь, что оно не прошло для вас зря, и вы будите стремиться соблюдать режим, и это поможет вам сохранить и укрепить свое здоровье. Желаю вам удачи в этом непростом деле!

Тема 2.3. Питание и спорт

Теория: Зависимость рационального питания от физической активности. Оценка рациона питания с учетом физической активности. Роль питания и физической активности для здоровья человека.

Практика: Задание «Измерение собственного пульса после физических нагрузок». Задание «Нормы физической подготовки школьника»

Тема: «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»

Цели:

1. Познакомить обучающихся с зависимостью рациона питания от физических нагрузок.
2. Научить оценивать свой рацион питания и правильно составлять меню в зависимости от физической активности.
3. Прививать обучающимся стремление заниматься спортом для сохранения своего здоровья.

Ход урока

1.Организационный момент

2. Актуализация знаний.

- Еще в Древней Руси говорили так: «Здоровья не купишь»; «Дал бы Бог здоровья, а счастье найдётся».

Мы и сейчас в нашей речи нередко используем эти пословицы, ведь пословицы – это народная мудрость.

- Почему так говорят?

(Ответы детей).

-Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.

3. Сообщение темы и целей занятия.

- Ребята, вы, наверное, уже догадались, о чём же у нас сегодня на занятии пойдет речь?

-О правильном питании.

- Зачем человек ест? (ответы детей)

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Вывод: человеку необходимо питаться.

4.Вхождение в тему.

-Ребята, вы сейчас сидите за партами, а позже мы пойдем на площадку.

- А как вы думаете, когда мы потратим больше энергии, сил, когда будем сидеть за партой или когда пойдём заниматься спортом?

- А питание спортсменов должно отличаться от других?

- Угадайте, о чём же ещё у нас сегодня на занятии пойдет речь?

- "Как правильно питаться, если занимаешься спортом".

-Здоровье и внешность человека зависят во многом от него самого. Организму человека требуется физическая нагрузка. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни. Сейчас во всех развитых странах наблюдается малая подвижность людей - гиподинамия. Гиподинамия является причиной частых головных болей, переутомления, снижения работоспособности, слабой физической подготовленности ребят. Растущий детский организм требует достаточной физической нагрузки. Поэтому очень важно, чтобы дети были физически активны, занимались спортом.

- Сегодня на уроке мы поговорим о том, как правильно питаться, если занимаешься спортом.

«Люди с самого рождения жить не могут без движения» - как вы понимаете эти слова? (ответы детей)

- Организму важно не только поступление энергии с пищей, но и её расход. А это значит - необходима физическая нагрузка, при которой жир сжигается наиболее эффективно.

- Движение – это жизнь. Мы занимаемся физкультурой, спортом, чтобы сохранить и укрепить здоровье, стать привлекательнее или создать хорошее настроение.

Вывод: в рационе питания спортсмена должны преобладать белки, углеводы, витамины, вода.

Во время и после тренировки

-Разумеется, во время тренировки ничего есть нельзя.

Зато во время тренировки стоит пить воду (хорошо и до нее выпить стакан воды). Конечно, не литрами, а понемногу: по несколько глотков каждые 20-25 минут. Не проглатывайте воду сразу, лучше немного подержите ее во рту – жажда так утоляется лучше. Никакой газировки, минералки, колы и лимонадов. Не пейте холодную воду. После физических упражнений становится жарко, и человек стремится хлебнуть холодненькой водицы. Вот этого-то как раз делать нельзя. Гораздо лучше, если вода будет комнатной температуры, даже слегка теплой.

Есть мнение, что нельзя пить воду сразу после тренировки. Но это не так. Если вы выпьете полстакана или даже стакан воды – хуже не будет.

После тренировки можно покушать, не дожидаясь даже часа. Другое дело, что не стоит наедаться до отвала. Тарелка риса, гречки, а еще лучше – немного пюре из фасоли или гороха, немного творога с джемом, свежие фрукты – этого вполне хватит, чтоб удалить голод и подкрепить силы.

-А сейчас я предлагаю вам измерить свой пульс до выполнения 5 приседаний и после. Затем сравнить его с нормами.

Задание «Измерение собственного пульса после физических нагрузок».

Задание «Нормы физической подготовки школьника»

-Ребята, отличаются ли ваши показатели от норм? С чем это связано?

7. Итог занятия.

-Какой теме было посвящено наше сегодняшнее занятие?

-Зависит ли физическая подготовка от норм питания человека.

Раздел 3. Доврачебная помощь

Тема 3.1. Правила оказания доврачебной помощи при ожогах

Цели: уточнение знаний направленных на обеспечение безопасной жизнедеятельности детей при ожогах.

- активизация жизненного опыта детей в плане сохранения своего здоровья;

- уточнение правила оказания первой помощи при ожогах.
- воспитание сочувствие и внимательное отношение к себе и к окружающим.

Ход занятия

1. Орг.момент

-Ребята, отгадайте загадки:

«Из горячего колодца через нос водица льется». Отгадывают загадку.
(чайник)

«Он красив и ярко-красен, Но он жгуч, горяч, опасен». Отгадывают загадку.

(огонь)

«В полотняной стране

По реке простыне

Плывёт пароход

То назад, то вперёд,

А за ним такая гладь,

Ни морщинки не видать». Отгадывают загадку.

(утюг)

-Ребята, а как вы думаете, эти предметы опасны?

2. Изучение нового материала

-Вспомнить, какие предметы домашнего обихода могут так же привести к **ожогам**.

Возможные ответы детей:

(газовая плита, включенный утюг, розетка и т. д.)

Тестовое задание «Ожоги»

На экране 4 картинки иллюстрирующие опасные бытовые ситуации. Предлагает детям выбрать ситуацию, которая опасна, но не приводит к **ожогу**. Дети рассматривают картинки, называют ту, которая по их мнению лишняя и объясняют свой выбор.

.Дети рассматривают картинки, выбирают нужную ситуацию, объясняют свой выбор.

Классификация ожогов

Ожог – это одно из опасных повреждений кожи, слизистой оболочки, а также подлежащих тканей в результате воздействия более высоких температур. (Термический ожог – это ожог, который появляется вследствие воздействия на тело, пламени, прямого контакта кожи с предметами или жидкостями, нагретые до высоких температур.

Солнечный ожог — это ожог, вызванный избыточным воздействием искусственного или солнечного УФ-излучения.

Химический ожог — являются результатом воздействия на ткани (кожные покровы, слизистые оболочки) веществ, обладающих выраженным прижигающим свойством (крепкие кислоты, щелочи, соли тяжелых металлов, фосфор).

Электротермический ожог — это ожог, полученный в результате воздействия электрического тока.

Различают четыре степени ожогов:

I степень. Ожоги I степени представляют собой покрасневшие и припухшие участки кожи.

II степень. При ожогах II степени появляются волдыри — пузыри, наполненные прозрачной жидкостью светло-желтого цвета. Поверхность под ними очень болезненна.

III степень. При ожогах III степени кожа поражается на всю глубину. Глубина повреждения кожи при подобных ожогах выявляется в течение 5-7 дней. Сразу после травмы они выглядят как светло-серые или светло-коричневые участки кожи, чуть плотноватые на ощупь.

IV степень. При ожогах IV степени повреждаются подкожная клетчатка, мышцы и кости. Поверхность кожи после травмы коричневого цвета, плотная, безболезненная. Иногда при подобных ожогах кожа обугливается.

Различают ожоги поверхностные, которые заживают самостоятельно, и глубокие, требующие для заживления пересадок собственной кожи, взятой с других участков тела.

К поверхностным ожогам относят поражения кожи I и II степени. При них погибают поверхностные слои кожи, но сохраняются ростковый слой и так называемые придатки кожи: волосяные луковицы, потовые и сальные железы. Из них идет рост новой кожи, и ожоговая рана заживает. Ожоги III и IV степени являются глубокими. Самостоятельно, путем рубцевания, могут зажить глубокие ожоги, занимающие не более 1% поверхности тела. Непосредственно после ожоговой травмы определить глубину поражения бывает трудно даже специалисту.

Что нужно делать: Убрать поражающий фактор! Охладить место ожога 1 и 2 степень - охлаждать проточной водой 10 - 15 мин 3 и 4 - чистая влажная повязка, потом охладить с повязкой в стоячей воде закрыть влажной повязкой покой и противошоковые меры Снять все вещи с обожженного участка тела: одежду, пояс, часы, кольца и прочие вещи. Прилипшую одежду отрезать вокруг, нельзя отрывать от ожога.

Чего делать нельзя: Смазывать любым маслом, кремом, мазью, белком и т.п., наносить пену (пантенол) на только что обожженное. Отрывать прилипшую одежду. Прокалывать пузыри. Мочиться (писать) на ожог.

Электротермический ожог: Самое главное при этом виде ожога вывести пострадавшего из зоны воздействия тока: обесточить источник поражения либо постараться оттащить человека с помощью любого предмета, не проводящего электрический ток. Далее необходимо следовать тем же правилам оказания первой помощи, что и при термических ожогах.

Солнечный ожог. Принять холодный или прохладный душ. Необходимо пить много жидкости (чай, молоко, морс) для восстановления баланса воды в организме. Смазать кожу борным вазелином или сделать компресс из раствора календулы (в холодной воде в пропорции 1:10). если поднялась температура, необходимо выпить любое жаропонижающее средство.

Химический ожог: снять пропитанную химическими веществами одежду. обильно промыть обожженные участки тела под струей воды необходимо знать, что в оказание первой помощи при химических ожогах входит нейтрализация действия хим. веществ. необходимо знать, что в оказание первой помощи при химических ожогах входит нейтрализация действия хим. веществ. (Если вы обожглись кислотой – обмойте поврежденный участок кожи мыльной водой или 2-х процентным раствором пищевой соды (это 1 чайная ложка пищевой соды на 2,5 стакана воды), чтобы нейтрализовать кислоту. Если вы обожглись щелочью, то обмойте поврежденный участок кожи раствором лимонной кислоты или уксуса. наложить сухую марлевую повязку и обратиться к врачу.

Первая помощь при ожогах

Помощь при ожоге I степени. Опустите обожженное место в холодную воду на 5-10 минут, чтобы отвести тепло. Рекомендуются использовать мази, в состав которых входит Алоэ Вера. Чтобы защитить место поражения, перевяжите его сухой марлей. При ощутимых болях можно использовать препараты на основе ибупрофена.

Помощь при ожоге II степени. Подержите обожженное место в прохладной воде в течение 15-20 минут. Можно делать влажный холодный компресс (5 минут в день), если область ожога невелика. Пользуйтесь специальной мазью от ожогов, но не забывайте каждый день менять повязку. Защитите место ожога от инфекций; не расчесывайте его.

Помощь при ожоге III-IV степени. Срочно вызывайте скорую помощь или же отвезите пострадавшего в больницу. Забудьте об использовании средств от ожогов. Не трогайте прилипшую к местам ожога одежду. Единственное, чем

вы действительно можете помочь – покрыть обожженное место стерильным влажным компрессом.

Во избежание заражения при оказании первой помощи придерживайтесь следующих правил:

- не вскрывать волдыри;
- не прикасаться руками к пораженным участкам кожи;
- не смазывать их различными маслами, мазями, вазелином, присыпать содой и т.д.;
- не сдирать смолистые вещества с обожженного места: вместе с ними можно удалить обожженную кожу, что создаст отличные условия для проникновения инфекции.

При ожогах, вызванных электрическим током, требуется неотложная врачебная помощь. Такие ожоги крайне опасны, так как их можно не увидеть на поверхности кожи, но внутренние органы могут быть сильно повреждены. Первое, что нужно сделать при химическом ожоге, — снять с пострадавшего всю одежду с оставшимися на ней химическими веществами, ставшими причиной ожога. Пораженные участки кожи нужно промыть большим количеством чуть холодной воды, а затем перевязать стерильным бинтом или марлей. Забудьте об использовании различных кремов и мазей: их компоненты могут вступить в реакцию с химическими веществами, что может только усугубить ситуацию. Вызовите скорую помощь или же обратитесь в ожоговый центр.

3.Закрепление

Задание «Оказание первой помощи при ожоге».

-Ребята, а сейчас вам необходимо выполнить практическое задание. Описать устно как, в какой последовательности вы будете оказывать помощь.

-Далее просмотрите видео по теме нашего занятия

Киноекторий «Оказание первой помощи при ожоге».

3.Итог занятия

-Ребята, что нового вы сегодня узнали на занятии?

-Опишите алгоритм оказания первой медицинской помощи при ожогах.

Тема 3.2. Правила оказания доврачебной помощи при порезах, царапинах, ушибах.

Теория: Виды порезов и ссадин. Опасности, которые несут в себе ушибы и царапины. Правила оказания доврачебной помощи при порезах, царапинах, ушибах. Антисептики. Виды повязок. Способы наложения повязок.

Практика: Задание «Оказание первой помощи при порезах, ушибах и царапинах». Дидактическая игра «Как бы я поступил». Кинолекторий «Оказание первой помощи при порезах».

Цель: Формирование самостоятельности; развитие навыков поведения при принятии самостоятельных решений; коррекция эмоционально – волевой сферы.

Ход занятия

1. Орг.момент

- Самое дорогое, что есть у человека, – это жизнь. Нашей жизни и нашему здоровью могут угрожать какие-либо опасности. Чтобы сохранить свое здоровье и жизнь, надо хорошо знать и уметь устранять различные опасности и причины их проявления. Цель нашего занятия – научиться оказывать первую помощь при травмах.

2. Вступительная беседа.

- Каждая травма всегда неожиданна. Я уверена, что травму получал каждый из вас. Царапина, порез, ушиб, вывих, перелом, сотрясение мозга, ожог....

И кто же чаще всего бывает виноват в получении травмы? (Мы сами.)

- Да, часто вы не обдумываете свои поступки, хотите показаться смелыми, обратить внимание товарищей на себя. И все ваше безумное лихачество оборачивается непоправимой бедой.

Где чаще всего ребята получают травмы? (Там, где они живут, играют, проводят свободное время. Ваша квартира, двор, улица, река, школа – в любом из этих мест можно получить травму, если забыть об осторожности, аккуратности, понадеяться на счастливый случай).

3. Основная часть

Воспитатель. Пока не произошел несчастный случай, вряд ли кто-нибудь задумывается над тем, как правильно оказать первую помощь. Ведь несчастье случается чаще всего при таких обстоятельствах, когда врача рядом нет. Поэтому важно, чтобы каждый человек, в том числе и каждый школьник, знал основные правила оказания первой помощи.

В каждом доме должны быть средства первой помощи. Слайд № 4 Набор таких средств удобно держать в специальном ящичке или коробке. Для того чтобы не растеряться, если вдруг произойдет несчастный случай, детям нужно знать не только, где хранятся, но и для каких целей предназначено то или иное средство.

- Ребята, а у кого ещё должна быть обязательно аптечка?

(У водителя – автомобильная аптечка, чтобы и в дороге все необходимое для оказания первой помощи было под рукой)

Вот что необходимо иметь в домашней аптечке:

- стерильный перевязочный пакет в бумажной упаковке накладывают на раны, порезы, ссадины и ожоги, чтобы в поражённое место не попала инфекция;
- марлевые бинты и лейкопластырь -используют для при крепления перевязочного пакета к ране;
- вата -ватными тампонами удаляют загрязнения с ран, порезов и ссадин;
- бактерицидный лейкопластырь -наклеивают на небольшие порезы, ссадины и царапины;
- небольшой пинцет -им можно вытаскивать занозы;
- раствор перекиси водорода -используют для очистки и дезинфекции повреждённых участков кожи;
- йод -применяется для прижиганий, дезинфекции и обеззараживания ран, порезов и царапин;
- мазь, содержащая антибиотик -применяется для снятия воспалений на коже;
- палочки с накрученной на них ватой -применяются для смазывания и протирания;
- эластичный бинт -накладывается на запястье или голеностоп при растяжении связок;
- флакон одеколора или спирта - применяется для удаления загрязнений с кожи. Помни, ЧТО ЛИТЬ СПИРТ на открытую рану нельзя -можно получить сильный ожог;
- пузырь для льда -прикладывается на ушибленное место;
- большая клеёнка -используется для различных процедур (например, для приготовления компрессов). Клеёнку подкладывают под больного, чтобы во время процедуры не намочить постель;
- термометр -используется для измерения температуры тела;
- таблетки фурацилина -применяются для приготовления обеззараживающего раствора, который используется для обработки различных ран;
- перманганат калия (марганцовка) -используется для приготовления дезинфицирующего раствора;
- питьевая сода -раствор питьевой соды помогает при изжоге и несварении желудка;
- таблетки активированного угля -применяются при пищевых отравлениях;
- болеутоляющие лекарства (анальгетики) -используются при головной или зубной боли.

Сначала запомни несколько общих рекомендаций:

Помни главное: все твои действия должны быть обдуманными, быстрыми и спокойными.

1. Р а с с м о т р и м л е г к и е т р а в м ы (травмы-порезы,царапины).

- Иногда нам кажется, что на них не следует обращать внимание, но это не так. Через маленькую ранку в организм может попасть инфекция. Поэтому главная задача – предохранить рану от загрязнения. Как это сделать?

1) Освободить раненое место от одежды.

2) Смазать края раны йодом.

3) Наложить чистую повязку.

2. Глубокие порезы, травмы

1) Первым делом нужно остановить кровотечение:

2) самый лучший способ остановки кровотечения – это закрыть и слегка прижать рану.

3) Закрыть свежую рану бумажной салфеткой, валиком из носового платка или чем-то подобным; Держать, прижав 10 минут

Обработка загрязненных ран (требуется обработка антисептиком)

Если не возможно остановить кровотечение в течении 15 минут необходимо срочно обращайтесь к врачу!

В случае, если кровь просочилась через повязку, следует сразу наложить вторую.

Новые повязки накладывайте именно поверх старых, потому что, убирая первую повязку, можно повредить образовавшийся сгусток крови.

5. Практическая часть

- А сейчас мы попробуем практически оказать первую медицинскую помощь друг другу. Вы разделитесь на группы. I ряд – I группа – у вас порез руки. II ряд – II группа – у вас ссадина на коленке. III ряд – III группа – у вас ожог руки. В группе все вы вместе обсуждаете, что необходимо сделать при порезе, ссадине, ожоге. Затем от группы выбираете двух человек. Один пострадавший, а другой – оказывающий помощь. И каждая группа оказывает помощь пострадавшему.

- Далее предлагаю вам просмотреть видео по теме занятия.

Кинолекторий «Оказание первой помощи при порезах».

5. Итог занятия.

- Понравился ли вам сегодняшнее занятие? Чем?

- Что нового вы узнали?

- Где сможете применить полученные знания?

Подводя итог занятия, мне хочется сказать вам, ребята

Тема 3.3. Правила оказания доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе

Теория: Понятия «солнечный удар», «тепловой удар». Причины и признаки солнечного и теплового удара. Оказание доврачебной помощи при солнечном и тепловом ударе. Основные правила оказания доврачебной помощи пострадавшим при солнечном и тепловом ударе. Алгоритм оказания доврачебной помощи пострадавшим при солнечном и тепловом ударе.

Практика:

Цели занятия: систематизация знаний и умений, обучающихся по теме обеспечить усвоение основных правил оказания первой помощи пострадавшим;

определение причины и признаки теплового и солнечного ударов, отморожения и ожогов;

формирование навыков оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге.

воспитание чувства ответственности за свою и чужую жизнь, чувство взаимовыручки и взаимопомощи.

Ход занятия

1. Орг момент.

2. Изучение нового материала

Определим правила оказания первой помощи при тепловом или солнечном ударе

ПРАВИЛА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТЕПЛОВЕМО ИЛИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ

1. Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В это время риск перегрева максимален.

2. В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей.

3. Обязательно наденьте головной убор.

4. Пейте много жидкости, лучше минеральной воды (не менее 2 литров в день).

5. После длительного пребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.

Симптомы теплового и солнечного удара: покраснение кожи, головокружение, головная боль, тошнота, общая слабость, вялость, ослабление сердечной деятельности, сильная жажда, шум в ушах, одышка, повышение температуры тела, в тяжелых случаях - потеря сознания.

Под воздействием солнечных лучей могут возникнуть ожоги кожи 1-2 степеней. Во избежание ожогов используйте солнцезащитные средства.

-Определим алгоритм оказания помощи при тепловом ударе:

1. Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.

2. Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.
3. Положите на голову холодный компресс.
4. Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.
5. Дайте пострадавшему обильное питье.
6. При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.
7. При необходимости, вызовите врача.

3. Закрепление

Дидактическая игра «Продолжи предложение»

А сейчас продолжите предложения:

1.Симптомы теплового и солнечного удара.....

2. Наиболее опасно пребывание на солнце с.....

3. После длительного пребывания на солнце входить в воду следует.....

Дидактическая игра «Правильно – неправильно».

-На следующие высказывания ответьте : правильно или неправильно.

1. При обнаружении признаков теплового удара немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение (**ПРАВИЛЬНО**).

2. При воздействии солнечных лучей ожоги возникнуть не могут. (**НЕПРАВИЛЬНО**).

3. В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени (**ПРАВИЛЬНО**)

4. Итог занятия

-Ребята, над какой темой мы сегодня работали?

-Определите алгоритм оказания первой помощи при тепловом ударе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса: «школа-вуз»: дис.... доктора пед. наук: 13.00.01. Новосибирск, 2001. 367 с.
2. Баладанов О.Ю., Козловский И.З., Бахтинов О.П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55 -летию ФФК СГУ. Ставрополь: Изд- во СГУ, 2002. С. 172 - 174.
3. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теория и практика физической культуры. 2002. № 4. С.2 -7.
4. Брехман И. И. Валеология- наука о здоровье. М.: АСТ-Пресс,2002. 207с.
5. Быховская И.М., Лубышева Л.И. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. 2005. № 5. С. 11-15.
6. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания: учеб. пособие для студентов педагогических вузов. М.: Просвещение, 2006. 341с.
7. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся / под ред. В. И. Харитонов, М. В. Бажанова, А. П. Исаев. Челябинск: Исток, 2005. С. 116-129.
8. Волков Н.И. Двигательная активность и рациональное питание школьников // Теория и практика физической культуры. 2001. № 8. С. 9-12.