Классный час для начальных классов : «Береги свои легкие!»

Цель; Содействовать сохранению здоровья каждого школьника.

Задачи:

1. Продемонстрировать необходимость выработки специальных навыков, которые могли бы помочь школьникам уберечься от пагубно влияющих на здоровье вредных веществ .
2. Помочь детям развивать в себе привычку к здоровому образу жизни;
3. Выработать умение правильно делать обоснованные выводы.

Ход занятия.

* Ребята, посмотрите на экран. Скажите, что вы видите? (В презентации рисунок органов дыхания - легкие).
* Все верно это легкие.
* Для чего нужны легкие?
* Да правильно, для того чтобы дышать.
* А, теперь посмотрите на эти легкие, замечаете ли вы, что в них что-то изменилось (легкие курильщика)?
* Как вы думаете, от чего легкие так плохо выглядят? (предположения ребят)
* А хорошо ли это для наших легких?
* Правильно, вредные вещества, которые мы вдыхаем, убивают наши легкие.
* Как вы считаете, о чем мы с вами будем сегодня говорить?
* Все верно, сегодня мы поговорим о правилах которые помогут нам сберечь наши легкие.
* Скажите, а что может портить наши легкие?
* Городской воздух однозначно портит наши легкие. А как вы думаете почему?
* Да верно, из-за того что в городе мало деревьев и много машин, пыли которые попадают в наши легкие.
* А когда мы сидим дома наши легкие в безопасности?
* Конечно же нет, в доме скапливается пыль, которой мы дышим и и тоже загрязняем наши дыхательные пути. Что для того, чтобы такого не произошло надо делать?
* Да правильно надо делать влажную уборку дома и проветривать комнаты.
* Я услышала, вы сказали в своих предположениях о курение, а знаете ли вы, как именно курение влияет на легкие?

 - В табачном дыме есть вещества, которые сильно загрязняют бронхи и легкие. При вдыхании сигаретного дыма вредные смолы оседают на стенках бронх, поэтому со временем курильщики начинают кашлять по утрам. Человек, который курит, чаще болеет бронхитом, и ему труднее выполнять физическую работу, потому что его легкие загрязнены и воздуха недостаточно, чтобы обеспечить работу мышц. А как вы думаете, если не курить, а просто стоять рядом с курящим человеком, мы вредим нашим легким? (ответы ребят)

- Сейчас в моде электронные сигареты. Как вы думаете, приносят они здоровью вред?

- Правильно – да. Многие люди курят вейп достаточно часто, думая о том, что это безопасно, но длительное поступление пара с химическими веществами в организм может спровоцировать возникновение ряда негативных последствий: з**аболевание сердечно-сосудистой системы,**   бронхит, астма, одышка, рак легких. А людей, склонных к аллергии всего лишь одна электронная сигарета может привести к смерти.

 Давайте мы с вами сделаем дыхательную гимнастику, ведь наши легкие нужно разрабатывать, что бы они были более выносливее.

Физминутка

 1. Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»

 Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. Ребенок стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

 2. Дыхательная гимнастика «Трубач»

 Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Сидя / стоя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

3.Упражнение «Ушки»

 Встать прямо. Смотрим прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – тоже вдох.

 4. Упражнение «Шаги».

 Встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем – делаем вдох. После этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом абсолютно пассивно через нос или через рот уходит выдох.

 Обе ноги на какое-то мгновение занимают прямое положение.

Затем поднимаем вверх согнутую в колене левую ногу, а на правой в этот момент слегка приседаем – вдох.

В этом упражнении нужно не просто маршировать, а слегка приседать, как бы танцуя рок-н-ролл. Руки при этом либо висят вдоль туловища, либо делают легкое встречное движение на уровне пояса. Спина должна быть абсолютно прямой.

 5.  Упражнение «Маятник головой» или «Малый маятник» Встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустить голову вниз, посмотреть на пол – вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок – тоже вдох.Вдох снизу (с пола) – вдох сверху (с потолка). Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается. Шею не напрягать.

-  Я предлагаю вам сейчас ответить на вопросы какие факторы влияют положительно, а какие отрицательно. Давайте с вами договоримся, если фактор положительный вы хлопаете и говорите «Однозначно Да», если отрицательный вы трете ладошки и говорите «Однозначно Нет»

 - Чистый, свежий воздух;

 - Занятия спортом (бег, плавание и др. физические упражнения);

 - Дыхательная гимнастика;

 - Здоровый образ жизни;

 - Отсутствие вредных привычек.

 - Запылённость и загазованность воздуха;

 - Лень;

 - Активное и пассивное курение;

 - Вирусы и бактерии.

  Умницы, вы отлично справились с заданием.

Ребята, а как вы считаете, наши легкие можно обезопасить от внешних факторов которые угрожают нашим легким?

 А как вы знаете?

 Давайте с вами познакомимся с памяткой о том, как беречь легкие. Откройте тетради, запишите число и ниже давайте озаглавим нашу памятку.

«Бережем легкие»

 1.     Избегать вредной привычки – курение.

 2.     Чаще проветривать комнату.

 3.     Делать влажную уборку

 4.    Чаще совершать прогулки на свежем воздухе, особенно за городом с родителями.

И так, наш классный час подходит к концу, давайте подведем итоги.

* Что отрицательно влияет на наши дыхательные пути?
* А что надо делать, чтобы не вредить нашим легким?

Все верно.

Быть тебе здоровым или больным – ты выбираешь сам. Помогать своим легким оставаться здоровым не трудно.