

Тема занятия: «В здоровье - сила!»

Цель: охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни;

Ход занятия:

1.Мобилизирующая часть урока.

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны.

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье свое бережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

2.Мотивация к учебной деятельности.

Ребята! Когда я говорю вам “здравствуйте”, это значит, что всем вам желаю здоровья. Почему в приветствии всегда звучит пожелание друг другу здоровья? Потому что здоровье для человека самая главная ценность.

Здоровье человека, прежде всего, зависит от него самого, от того, как он о нем заботится, от образа жизни. Оказывается, что более половины всех болезней приобретается в детском возрасте. Поэтому именно с вами, ребята, мы пролистаем страницы журнала “Я здоровье сберегу”.

3.Введение в тему. Постановка учебной проблемы.

Первая страница «Что такое здоровье?»

Детям предлагается послушать сказку.

Жил на свете король. И всего у него было вдоволь. Да вот скучно стало ему жить на свете, и отправился он в путешествие по своему королевству.

Ехал он день, ехал второй, а на третий день подъехал к распутию. Впереди три дороги, и над каждой указатель: направо пойдешь – клад ценный найдешь и богат будешь; налево пойдешь – развлечения найдешь; прямо пойдешь – здоров будешь.

Думал, думал король и выбрал для себя дорогу самую важную, верную...

Как вы думаете, что выбрал король: богатство, развлечения или здоровье?

Почему? А что выбрали бы вы ребята?

Провокационный вопрос:

– Король был богат, а мы нет. Так, может, нам нужно выбрать первую дорогу – к богатству? (Дети в ходе обсуждения приходят к выводу, что здоровье – это одна из важнейших ценностей человеческой жизни, оно дается человеку как бесценный дар, его нельзя купить, поэтому оно дороже богатства.)

Считаете ли вы себя здоровыми?

Все ли люди одинаково здоровы?

Почему? От чего это зависит?

Я хочу подарить этот волшебный цветок. Он расскажет вам, что такое здоровье.

На доске - цветок.

Дети по очереди открывают лепестки, переворачивают их и читают то, что написано на обратной стороне лепестков.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это сила и ум.
- Здоровье – это самое большое богатство.
- Здоровье — это то, что нужно беречь.
- Здоровье – это долгая счастливая жизнь.
- Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.

4. Повторение основополагающих знаний, умений, способов деятельности (практической и мыслительной).

Вторая страница «Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим!»

Что такое режим дня? (Режим – установленный распорядок жизни (дел, действий)).

Действительно, ребята, когда взрослые и дети не соблюдают простейший режим дня, появляется много неприятностей. Они не успевают, опаздывают, забывают в спешке что-то сделать, быстро устают, начинают нервничать, ругаться с окружающими и т.п. И устают те люди не столько от того, что много работают, сколько от того, что неправильно организуют свою работу, не соблюдают режим дня. Если приучиться к строгому чередованию бодрствования, сна, игр, отдыха, приёма пищи, то можно быть всегда здоровым и добиться успехов в любых занятиях.

Давайте вспомним основные моменты режима и составим свой режим дня.

Практическая работа – Конверт (дети делятся на 6 групп, каждой группе раздаю конверт с основными режимными моментами и временным интервалом, в разрезанном виде. Их задача составить режим дня. Затем, коллективная проверка по слайдам).

Слайд- шоу «Режим дня школьника»

Какой вывод мы можем сделать? Для чего нужно соблюдать режим дня?

Третья станция «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

– Ребята, а кто из вас каждый день выполняет утреннюю зарядку?

– А что такое физкультура?

Это бодрость и здоровье,

Это радость и веселье!

Плюс хорошая фигура-

Вот, что значит физкультура.

Физкультминутка

«Вот такая петрушка»

Заиграла погремушка.

Хлоп! Хлоп! Хлоп! Хлоп! (*хлопают в ладоши*).

Вдруг затопала Марфушка.

Топ! Топ! Топ! Топ! (*топают*).

И заквакала лягушка.

Ква! Ква! Ква! Ква!

Ей ответила болтушка.

Да! Да! Да! Да! (*кивают головой*).

Застучала колотушка.

Тук! Тук! Тук! Тук! (*изображают молоточки*).

Вторит нам ответ кукушка.

Ку! Ку! Ку! Ку! (*ладошки делают рупором*).

Запалила громко пушка.

Бах! Бах! Бах! Бах!

Замычала и телушка.

Му! Му! Му! Му! (*показывают рожки*).

Завизжала с нею хрюшка.

Хрю! Хрю! Хрю! Хрю!

Зазвенела погремушка.

Бряк! Бряк! Бряк! Бряк! (*ударяют по коленкам*).

Заскакала попрыгушка.

Прыг! Прыг! Прыг! Прыг! (*прыгают*).

Вот такая вот петрушка.

Все! Все! Все! Все! (*хлопают над головой*).

Ну что, ребята, листаем дальше страницы нашего журнала? Дети отвечают: да!

Четвертая станция «Как питаешься, так и улыбаешься!»

Совет: А сейчас я дам совет –
Вовремя пей, вовремя ешь –
Будешь до старости крепок и свеж.
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.

Ребята! - А знаете ли вы, что нужно для роста молодого организма?

Дети отгадывают: витамины

Витамины просто чудо!
Столько радости несут:
Все болезни и простуды.

Перед ними упадут,
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда - важнейшее условие!

Выходят витамины А.Д.С.В. (За ранее подготовленные ребята из класса выходят с табличками названия своего витамина)

Витамины (хором): здравствуйте, ребята!

Витамин Д: знаете ли вы, что фрукты и овощи содержат витамины, необходимые для здоровья и роста вашего организма? Слово “витамин” образовано от латинского слова, которое в переводе означает “жизнь”.

Витамин А: *Витамин А – это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранять зрение.*

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

В каких продуктах содержится, вы отгадайте:

За кудрявый хохолок

Лису из норки поволоку.

На ощупь – очень гладкая,

На вкус – как сахар сладкая. **(Морковь)**

Сидит дед, в шубу одет,

Кто его раздевает, тот слёзы проливает. **(Лук.)**

Раскололся тесный домик

На две половинки.

И посыпались оттуда

Бусинки-дробинки. **(Горох)**

Витамин В:

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему.

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Неказиста, шишковатая,

А придет на стол она,

Скажут весело ребята:

"Ну, рассыпчатая, вкусна!" **(Картошка)**

Комковато, ноздревато,

И губато, и горбато, и твердо,

И мягко, и кругло, и ломко,
И черно, и бело, и всем мило. **(Хлеб)**
Круглый, зрелый, загорелый,
Попадался на зубок,
Расколотся всё не мог,
А попал под молоток,
Хрустнул раз - и треснул бок. **(Грецкий орех)**

Витамин С:

Витамин С помогает бороться с болезнями.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.
Уродилась я на славу
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи,
Меня ищи. **(Капуста)**
Черных ягод пышный куст –
Хороши они на вкус! **(Смородина)**
Растут на грядке
Зеленые ветки,
А на них красные детки. **(Помидоры)**
Взрастает он в земле,
Убирается к зиме.
Головой на лук похож.
Если только пожужьшь
Даже маленькую дольку -
Будет пахнуть очень долго. **(Чеснок)**

Витамин Д: *Я сохраняю вам зубы. Без меня зубы человека становятся мягкими и хрупкими.*

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней лучше жить!
У родителей и деток
Вся одежда из монеток. **(Рыба)**
От него — здоровье, сила
И румянец щёк всегда.
Белое, а не белила,
Жидкое, а не вода. **(Молоко)**

Молодцы, ребята! Правильно отгадали все овощи и фрукты. Организму для роста и развития нужна разнообразная пища. Однако, для того чтобы она хорошо усваивалась, надо соблюдать **правила:**

- *Старайся есть в одно и то же время.*
- *Есть четыре раза в день: утром дома – первый завтрак, в школе – второй завтрак, после школы – обед и вечером ужин.*
- *Не есть сухомятку.*
- *Никогда не отказываться от супа, ведь в нем много веществ, которые способствуют правильному пищеварению.*
- *Не перекусывать между основными приемами пищи.*
- *Нужно есть не спеша, хорошо прожевывая пищу.*

• *Во время еды не читать, не смотреть телевизор, не вести серьезных разговоров, а тем более споров. Пища из-за этого плохо переваривается.*

Закрепление опорных знаний.

А теперь посмотрим, как вы усвоили правила здорового образа жизни.

Давайте немного поиграем.

Вам мальчишки и девчонки

Приготовили советы.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: **нет, нет, нет.**

Постоянно нужно есть,

Для здоровья важно:

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет? (**нет,нет,нет**)

Говорила маме Люба:

-Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, в каждом зубе.

Каков будет ваш ответ?

Молодчина Люба? (**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, нет, нет**)

Вы, ребята, не устали,

Пока здесь стихи читали?

Был ваш правильный ответ,

Что полезно, а что нет.

Все вместе:

Будем правильно питаться

И силенок набираться.

Чтоб здоровье сохранить,

Будем с фруктами дружить.

- Ребятки! Давайте, немного отдохнем.

Упражнения на релаксацию, снятие эмоционального напряжения.

«Трясём кистями»

Исходное положение – руки согнуты в локтях, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья тряхи кистями, как тряпочками.

«Стряхиваем воду с пальцев»

Исходное положение – руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнениями полезно предложить детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

Подведение итога занятия

1. Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Невозможно без труда.
2. Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
3. И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
4. Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
5. Я открыла вам секреты,
Как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы.
И легко вам будет жить!

-Наш журнал подошёл концу. Желаю вам на всю жизнь сохранить своё здоровье, быть умными, добрыми и счастливыми.

Вручение памяток здорового образа жизни для учащихся.