

"Будь здоров!"

Ход занятия

Цели:

1. Образовательная: Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни. Формирование мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания.
3. Развивающая. Развивать способности к размышлению, умение делать вывод.
4. Воспитательная. Воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

Организационный момент.

Здравствуйте! Позвольте начать наш урок этими словами . Мы говорим друг другу: здравствуйте, доброго вам здоровья.

Здравствуйте! Здравие!

Здорово! Здоровье!

-Так что же такое здоровье? Какого человека можно назвать здоровым? Давайте попробуем составить образ здорового человека:

- | | |
|---------------------------|---|
| -редко болеет; | - ловкий; |
| -счастливый; | - любит физкультуру; |
| -закалённый; | - принимает витамины; |
| -трудолюбивый; | - соблюдает правила дорожного движения; |
| -отзывчивый; | - делает зарядку; |
| -добрый; | - не курит, не пьёт; |
| -питается здоровой пищей; | - редко смотрит телевизор |
| -красивый; | - не ест много сладкого; |
| -весёлый; | - не сидит долго за компьютером |
| -крепкий; | - 2 раза в день чистит зубы |
| -стройный; | - соблюдает режим дня; |
| -подтянутый; | - ест лук, чеснок, мёд; |
| | - любит париться в бане. |

Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи мудрец, какая бабочка у меня в

руках: мёртвая или живая?» А сам думает: "Скажет живая – я её умертвляю, скажет мёртвая – выпущу».

Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

В наших руках наше здоровье.

- Мы посадим цветок здоровья.

- Сегодня мы с вами совершим путешествие в город «Здоровейск». Взялись за руки и поехали.

Остановка «Секреты успеваек».

- В этом городе живут «Успевайки». Почему они так себя называют? Да потому, что все успевают: и уроки приготовить, и в спортивной секции позаниматься, и с друзьями поиграть. Да ещё книгу почитать и по дому помочь. В чём секрет?

Режим дня – это, прежде всего, рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основная цель организации режима дня – обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования. Режим дня создает оптимальные условия для укрепления здоровья и повышения работоспособности. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается определенный ритм деятельности всего организма. Это улучшает его функциональные возможности и позволяет наиболее эффективно выполнять различные виды работ. Полноценный отдых – сон. Суточная норма сна составляет 10 часов. Сон обеспечивает отдых и высокую работоспособность человеческому организму. Полноценный сон является одним из важнейших условий высокой умственной работоспособности.

– Какие пункты нужно включать в режим дня?

1.Подъём.

2.Зарядка, умывание, уборка постели.

3.Завтрак

4.Дорога в школу

5.Занятия в школе

6.Прогулка на свежем воздухе

7.Обед, отдых, помощь по дому

8.Посещение кружков, секций

9.Свободное время

10.Ужин

11.Личная гигиена.

12. Подготовка ко сну.

Перепутать пункты, дети расставляют правильно.

Главные правила — разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, рациональное питание — должны соблюдаться во всех случаях. В школьные годы надо научиться беречь время.

- Ребята, давайте поможем Маше, подскажем ей, как же сделать так, чтобы быть всегда здоровым?

МАМА:- Наташенька, вставай!

НАТАША:- Сейчас!

МАМА:- Уж день, взгляни в окно! Ведь ты задерживаешь нас, ведь ты не спишь давно.

НАТАША:- Ну, мамочка, ну, чуточку, еще одну минуточку.

МАМА:- Наташа, сядь к столу.

НАТАША:- Сейчас!

МАМА:- Ну сколько можно ждать? Твой чай уже в четвертый раз пришлось подогревать.

НАТАША:- Ну, мамочка, ну, чуточку, еще одну минуточку.

МАМА:- Наташа, спать пора!

НАТАША:- Сейчас!

МАМА:- Сколько раз просить? Ведь завтра утром снова не сможешь глаз открыть.

НАТАША:- Ну, мамочка, ну, чуточку, еще одну минуточку.

- Подскажите, какое первое правило не соблюдает девочка? (нарушает режим дня)

ВЫВОД: соблюдать режим дня.

Приклеим 1 лепесток.

Остановка «Движение — жизнь».

-В школьном возрасте ребёнок не мене 1,5 часов в день должен заниматься активными - На воротах города . Здоровейск мы прочитали надпись:

«Если хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай!»

-Правильна ли, с вашей точки зрения, эта пословица? Как вы понимаете её смысл?

-Известна и другая пословица: «Кто много ходит, тот долго живёт».

- Но с каждым годом двигательная активность человека уменьшается. А мышечный голод для здоровья человека так же опасен, как недостаток кислорода или витаминов.

физическими упражнениями. Хорошо, когда человек с детства дружит с физкультурой. Это оградит его в будущем от болезней и преждевременной старости. В городе Здоровейск живут по правилам движения, давайте с ними познакомимся: (на столах текст, дети по очереди читают)

1. Утренняя зарядка обязательна, её проводят 10- 12минут. Она должна быть энергичной.
2. Дорога в школу — прогулка пешком, даже если это несколько остановок на транспорте.
3. Гимнастика до начала занятий поможет лучше заниматься во время урока.
4. Физкультминутка на уроке даёт отдохнуть голове, пальцам, спине — это всего лишь два- три упражнения и занимает 2-3минуты.
5. На перемене необходимы подвижные игры и физические упражнения: прыжки со скакалкой, общие игры «Ручеёк», «Третий лишний» и др.

6. На уроках физкультуры будьте активны, постарайтесь запомнить упражнения, некоторые из них потом включите в свою зарядку.

7. Участвуйте в разных спортивных секциях, катайтесь на коньках, на лыжах, ходите в походы, побольше двигайтесь во время прогулок около дома, в группе продлённого дня.

Если хочешь быть здоров
Позабудь про докторов,
Ты возьми гантели в руки,
Не считай, что это муки.
А побольше закаляйся,
Смейся, спортом занимайся.
Научись болеть за спорт,
Будь здоровым целый год.
Поезжай в страну Здоровья,
Отдыхай сколько угодно.
Но не забывай про труд,
А то мышцы отомрут.
Упорно закаляйся,
Спортом занимайся.
И не будешь ты болеть,
Станешь сильным, как медведь.
А сейчас подвигаемся и мы. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА.

ВЫВОД: движение-жизнь

Приклеим 2 лепесток.

Остановка «В гостях у Чистюлькина».

В городе Здравейск все знают дом доктора Чистюлькина. Он всегда придёт на помощь и даст нужный совет. Давайте и мы познакомимся с ним.

Чистота – друг опрятности, красоты и здоровья.

Чистота и личная гигиена - неотъемлемые спутники человека на протяжении всей его жизни. Личная гигиена – это комплекс правил, выполняя которые вы сохраните своё здоровье. Чистюлькин всегда пользуется правилами Мойдодыра.

1. Постоянно следи за чистотой лица, рук, шеи. 2. утром и вечером умывайся, чисти зубы.
3. Всегда перед едой мой руки.
4. следи за своими волосами. Растрёпанные волосы – признак неряшливости.
5. содержи в порядке ногти.
6. всегда пользуйся носовым платком.
7. утром делай зарядку, проветривай комнату в течение дня.

Всем детям известен «Мойдодыр» из стихотворения Чуковского – защитник чистоты и здоровья. Он прислал вам кроссворд.

Задания:

Говорит дорожка, два вышитых конца, - Помойся ты немножко, чернила смой с лица,
Иначе ты в полдня испачкаешь меня. (Полотенце).

Мудрец в нем видит мудреца, глупец – глупца, баран – барана,

Овцу в нем видела овца, а обезьяну – обезьяна.

И вот подвели к нему Федю Баратова, и Федя увидел неряху лохматого. (Зеркало).

Хожу-брожу не по лесам, а по усам, по волосам, и зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа).

Волосатую головкой в рот она влезает ловко, и считает зубы нам по утрам и вечерам.
(Зубная щетка).

ВЫВОД: Чистота и личная гигиена

Приклеим 3 лепесток

Остановка «Весёлые поварята».

-Чтобы продолжить наше путешествие, необходимо подкрепиться.

Сейчас поварята вас накормят, и тогда мы продолжим. (Поварята предлагают ребятам выбрать себе угощения).

На состояние здоровья человека оказывают влияние многочисленные факторы.

Один из важнейших – питание. Еще в древности было известно, что правильное питание есть непереносимое условие долгой жизни. Современные ученые выяснили, что основными нарушениями в питании являются: избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, а также нарушение режима питания.

Рекомендуется использовать в профилактических дозах витаминно – микроэлементных комплексов, особенно в зимнее - весеннее время, пить чай из лекарственных трав.

– Сколько раз в день должен питаться младший школьник? (4–5 раз)

– Есть надо не спеша, хорошо пережевывая пищу и не заниматься посторонними делами.

– Какие продукты питания полезны для здоровья?

– Какие надо исключить из рациона питания? Почему?

В старину говорили: «Щи да каша – пища наша». Действительно каши играют важную роль в развитии ребёнка и питании взрослого человека, потому что они богаты важными витаминами и микроэлементами.

Проведём загадочный конкурс о кашах.

1. Конкурс «Русская каша – сила наша».

Отгадай: что это за каша?

Белые зёрнышки во рту тают, о Китае вспоминают. (Рис.)

Называют её кашей красоты, полюби её и ты. (Овсяная).

Её любят маленькие дети, самая вкусная каша на свете. (Манная.)

- Мелкие зёрнышки, напоминают солнышко. Жёлто в горшке, сытно в брюшке. (Пшено.)
- Эта каша витаминов полна, хоть на вид она черна. (Гречневая.)

После конкурса учитель обязательно делает вывод о пользе каш.

- Продолжим наш разговор о питании. Как вы ребята, считаете все ли продукты, полезны для здоровья человека?

Игра «Полезные и неполезные».

Сейчас мы с вами проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов. Условия игры: я буду называть продукт питания. Если услышите продукт полезный, хлопайте в ладоши, если назову продукт, который не является полезным, хотя и вкусен, топайте. Яблоко, торт, огурцы, рыба, карамель, морковь, творог, чупа – чупс, ириски, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр, молоко, жвачка, лимонад, шоколад, лук, булочки, чипсы,

Полезно – не всегда вкусно, вкусно – не всегда полезно.

Вита – это жизнь. А жизнь и здоровье всегда рядом. Одним из составляющих здорового образа жизни является рациональное питание, а важнейшим, жизненно необходимым компонентом здорового питания являются витамины. Особенно человек нуждается в них зимой.

ВЫВОД: полезное питание.

Приклеим 4 лепесток.

Остановка «Почему нельзя?»

-Каждый человек способен привыкать к каким – либо действиям, ощущениям.

Кто -- то привыкает рано ложиться спать, кто – то поздно.

-Что появляется у человека?

- Привычки могут помочь беречь здоровье, а есть привычки, которые вредят здоровью.

-Как вы думаете те привычки, которые помогают беречь здоровье как называются? А остальные?

Игра «Цветик – семицветик»

(Дети отрывают листок, читают привычки и полезные крепят к красному шару, а вредные к синему).

* курение

* поздно ложиться спать

* потребления алкоголя

* грызть ногти

* наркотики

* чистить зубы перед сном

* утренняя зарядка

* прогуливаться перед сном

* рано ложиться спать

* всегда перед едой мыть руки

Полезные привычки необходимо приобретать, а с вредными бороться. Какой шарик вы бы себе выбрали?

ВЫВОД: здоровый образ жизни

Приклеим 5 лепесток.

Остановка «Улица хорошего настроения».

- Сейчас мы прогуливаемся по улице Хорошего настроения.

Жители города Здравейска стараются никогда не унывать, помогать друг другу и приносить радость окружающим.

- А зачем человеку хорошее настроение? Каким образом его можно создать?

-Прежде всего, положительные эмоции нужно получать в семейном кругу.

*походы в кино

*отдых на природе

*говорить добрые, ласковые слова

*смотреть больше детских передач, а не боевиков и ужастиков.

*превратить свою комнату в комнату хорошего настроения.

- У вас на столах картинки с изображением весёлого и грустного человечков.

-Сейчас мы узнаем, какое у вас настроение. (Дети поднимают вверх карточки).

-А сейчас попробуем улучшить его. Ребята приготовили частушки. Давайте послушаем.

Утром рано, без обмана, ем тарелку каши манной, ведь «пятёрочку» никак, не получишь натошак.

Почему – то в классе мел, быстро исчезает. Это Петькин организм кальций поглощает.

Пейте, дети, молоко, ведь учиться нелегко! Для образования нужно мозгам питание.

Чтоб гордиться мне фигурой, занимаюсь физкультурой, упражнения и бег гарантируют успех!

Все полянки и кусты мы в лесу облазили. Витаминами все, что есть, запасли мы на зиму.

Помни истину простую – лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую, или сок морковный пьёт.

Очень важно спозаранку, есть за завтраком овсянку. Чёрный хлеб полезен нам, и не только по утрам.

От простуды и ангины, помогают апельсины, ну, а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Давайте проверим, улучшилось ваше настроение, или нет. Ещё раз попрошу вас сделать свой выбор. Какой человечек в ваших руках. Давайте посмотрим.

- Я желаю, чтобы всегда у вас было хорошее настроение, больше улыбайтесь друг другу, смейтесь. Ведь не зря говорят «Смех продолжает жизнь»

ВЫВОД: хорошее настроение.

Приклеим 6 лепесток

Остановка «Станем неболейками».

-Наше путешествие подходит к концу. Это последняя остановка. Мы сегодня много узнали о секретах здоровья и сами можем стать жителями этого прекрасного города, стать «неболейками», «успевайками». Жители города Здравейска хотят рассказать вам ещё об одной составной здоровья – закаливании.

Какие формы закаливания вы знаете?

Многие девочки занимаются танцами, поэтому они заботятся о своём здоровье.

Ведь занятия спортом – это один из главных факторов сохранения здоровья. Многие мальчики посещают различные спортивные кружки и секции, поэтому они редко болеют. А вы в каких спортивных кружка занимаетесь? Как надо закаливаться?

ВЫВОД: закаляйся .

Приклеим 7 лепесток.

Цветок здоровья

На прощание Чистюлькин хочет дать вам совет:

Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда,

Но добиться результата , невозможно без труда.

Всем известно, всем понятно, то здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.

Чтобы быть всегда здоровым, надо спортом заниматься,

Умываться, закаляться, и почаще улыбаться.

И зарядкой занимайтесь, ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь - это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите, по возможности всегда,

На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья!

Рефлексия «Всё в твоих руках»

На листе бумаги обведите левую руку. Каждый палец – это какая – то позиция, по которой, надо высказать своё мнение, закрасив пальчик в соответствующие цвета.

Если какая – позиция вас не заинтересовала – не красьте.

Большой – красным – для меня тема была интересной и важной.

Указательный – жёлтым – узнал много нового.

Средний – зелёным – я постараюсь выполнять все советы, чтобы быть здоровым

Безымянный – синим – мне было неинтересно, эта тема для меня не важная.

Мизинец – фиолетовым – обязательно расскажу родителям, как беречь здоровье.

Заключение.

Вот и подошло к концу наше путешествие. Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – здоровьем. Быть здоровым – желание любого человека. Это желание исполнится, если человек будет соблюдать все правила, о которых мы рассказали. Желаю вам счастья, отличных отметок, и крепкого здоровья, бодрости и хорошего настроения. Будет здоровье и всё в жизни сложится просто замечательно.