

Урок по теме «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»

Цель: Сформировать у детей желание вести здоровый образ жизни, заниматься спортом.

Задачи:

- Определить принципы здорового питания, закаливания организма и занятий спортом.
- Способствовать укреплению здоровья детей через физические минутки.
- Воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Оборудование: мультимедийный проектор, карточки с заданиями, музыкальное сопровождение, костюмы к сценке

Ход урока:

1. Организационный момент. Психологический настрой.

слайд№1 (Звучит музыка)

Учитель: Прозвенел звонок, начинается урок.

Я улыбнусь вам, и вы улыбнетесь, друг другу и подумаете, как хорошо, что мы сегодня все вместе. Мы спокойны, добры, приветливы, ласковы Мы все здоровы Глубоко вдохните и выдохните

Выдохните вчерашнюю обиду, злость, беспокойство. Забудьте о них

- Вдохните в себя свежесть весеннего утра, тепло солнечных лучей, чистоту рек. Я желаю вам хорошего настроения и бережного отношения к себе и друг к другу

Слайд №2

Учитель: Ребята, я предлагаю вспомнить пословицы и поговорки по укреплению здоровья.

- 1.Здоровье сгубишь – новое не купишь.
- 2.Береги здоровье смолоду!
- 3.Я здоровье берегу - сам себе я помогу!

Слова этой пословицы и является названием нашего урока.

2. Вводное слово учителя:

- Каждый из нас знает, что лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным, лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли. В жизни каждого человека складываются порой обстоятельства, которые исподволь постепенно разрушают здоровье. Это малая физическая подвижность, нерациональное питание, постоянное нервное напряжение, несоблюдение режима дня. Понятия здоровье и

движение неразделимы. Занятия спортом, физические упражнения, правильное питание и соблюдение режима дня должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить свое здоровье, полноценную и радостную жизнь.

- Поэтому сегодня мы с вами будем говорить о здоровом образе жизни, как нам сохранить и укрепить свое здоровье.

3. Создание игровой ситуации “путешествие ”слайд №3

Учитель:- Давайте представим, что мы с вами туристы и отправляемся в увлекательное путешествие по Стране Здоровья

слайд № 4

Все путешественники по утрам выполняют правила личной гигиены.

Какие правила, они выполняют?

Дети: Умываются и чистят зубы!

-Правильно ребята! Наша первая остановка называется “Личная гигиена”

Гигиена - мероприятия обеспечивающие сохранение здоровья.

- Оказывается, гигиену нужно соблюдать везде и всегда.

Учитель:- А для того, чтобы проверить, знаете ли вы правила личной гигиены, выберите 2 верных варианта предложенных тестов, правильные ответы выделите на листках ручкой или карандашом.

Приступайте к выполнению задания.

(Работа в мини-группах)

слайд № 5

1 ПОЛОСТЬ РТА, ЗУБОВ

А)Зубы чистить нельзя.

Б).Зубы надо чистить утром и вечером.

В).Зубы желательно чистить после каждого приёма пищи.

ГЛАЗА

1.Глаза нельзя трогать грязными руками.

2.В глаза можно кидать песок.

3.Нужно беречь глаза от солнечных лучей и яркого света, не играть долго за компьютером, меньше смотреть телевизор.

слайд № 6

ВОЛОСЫ

1.За волосами нужно ухаживать каждый день.

2. Можно не расчёсывать волосы несколько дней.

3.Нужно пользоваться только своей расчёской для волос.

ТУЛОВИЩЕ (тело), РУКИ, НОГИ

- 1.Нельзя прыгать с крыш домов, гаражей, заборов.
- 2.Мыть тело нужно каждый день.
- 3.Летом носите шубы и шапки, а зимой ходите в шортах и майках.

слайд № 7

СОН

- 1.Спать нужно с открытой форточкой.
- 2.Дети должны ложиться спать в 9 часов вечера.
- 3.Сон вреден для человека

(Проверка теста)

слайд № 8

Объясните, почему заболел мальчик?

Остановка «Утренняя зарядка» слайд № 9 - 39

Учитель:- Все путешественники встают рано утром и делают зарядку.

- Кто из вас, ребята, делает по утрам зарядку?

Дети:- Мы все делаем зарядку!

Учитель: Сейчас мы с вами все вместе сделаем зарядку я вас познакомлю с новой **физкультминуткой**.

5. Остановка “ Здоровое питание” слайд № 40

Учитель: Мы с вами рано встали, умылись, сделали зарядку и продолжаем наш поход. Остановка – “Здоровое питание” - нам пора подкрепиться.

Учитель: - Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

Дети: - Чтобы жить, чтобы была сила..

слайд № 41 Посмотрите на экран и скажите, правильно ли питается мальчик? (ответы детей)

слайд № 42 Инсценировка сценки “ Витамины”

Учитель: - Ой, а к нам гости. Да какие странные. (Входит “Обжора” с двумя поварятами.)

Обжора: Записывайте. На сегодня: тортов разных – 350 килограммов, печенья – 400 килограммов, варенья – 300 килограммов.

1 поваренок: А как же суп?

Обжора: Какой такой суп-муп? Пиши: суп отменить, заменить пастилой в шоколаде – 200 килограммов.

2 поваренок: А фрукты?

Обжора: Какие такие фрукты-мрукты? Пиши: фрукты заменить конфетами!

Учитель: Погодите, погодите! Да разве можно так питаться?

Обжора: Можно, можно. Даже нужно! А вы почему такие худые? В моем королевстве все должны быть толстыми, как я. Сейчас я вас всех превращу в толстяков... Ой-ой-ой! (Падает, хватается за живот). Что это со мной?!

Учитель: Все понятно, Сладостей переел. А ведь поварята правильно говорили тебе: ешь суп, второе, фрукты.

Обжора: Не люблю я эти фрукты...

Учитель: (демонстрируя свежие фрукты в большой корзине) А зря! Фрукты и овощи очень полезны. Чем они полезны? (Ответы детей).

Учитель (обобщая ответы): В овощах и фруктах много полезных витаминов.

- Древним людям принадлежат мудрые слова: “Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть”.

- Что значит разнообразное питание? Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

- Объясните, как вы понимаете пословицу: “Овощи – кладовая здоровья”?

-Что можно приготовить из овощей?

слайд № 43

Учитель: - Какие продукты должен употреблять человек?

Дети:- Мясом, молочными продуктами, хлебом, овощами, фруктами, рыбой.

Учитель:- Отличается ли пища человека от пищи животного?

Дети: – Да отличается.

Учитель: - Всякая ли пища бывает полезна?

Дети: - Не все продукты, которыми питается человек, бывают полезными.

Игра “ Полезное – бесполезное”

Учитель: Я сейчас буду называть продукты. Если продукт полезен, вы хлопаете в ладоши. Если бесполезен, то вы топаете ногами.

Рыба, жирное мясо, кефир, чипсы, геркулес, пепси, подсолнечное масло, фанты, морковь, торты, капуста, сникерс, яблоки, шоколад, груши, сало.

слайд № 44

Учитель:- Правильное питание- условие здоровья, неправильное приводит к болезням В мире интересно про тучных и полных людей, в какой стране их больше и почему.

В Австралии проживает намного больше тучных людей, чем в США, семь из десяти австралийских мужчин среднего возраста и шесть из десяти женщин обладают лишним весом или склонны к ожирению. Кроме того, около 1,5 миллиона австралийцев, страдающих от ожирения, имеют высокую степень риска сердечно-сосудистых заболеваний. Австралия, возможно, занимает первое место по числу тучных людей в мире, опережая США.

Тихая, но непримиримая война идет по многим фронтам: в Европе медленно, но верно "выдавливают" с рынка забегаловки с гамбургерами и вообще ограничивают рекламу фаст-фуда. В Евросоюзе обратились к производителям шоколадных батончиков и газировки с просьбой уменьшить размеры "одноразовых" упаковок и бутылок. И всячески пропагандируют "экологичные" продукты. Да, они дороже "индустриальных", напичканных сахаром, жирами, консервантами и прочей "химией", но они по крайней мере есть в продаже. Нам пока остается об этом только вздыхать. Спасибо и на том, что хотя бы запретили продавать чипсы и колу в школьных буфетах.

слайд № 45 Доктор Айболит прислал нам письмо, в котором дает советы здорового питания (на экране открывается письмо и дети читают с экрана) Советы здорового питания

- Воздерживайтесь от жирной пищи.
- Остерегайтесь очень острого и соленого.
- Сладостей тысячи, а здоровье одно.

-Овощи и фрукты - полезные продукты.

слайд № 46

6. Остановка “Режим дня”

Учитель: Употребление полезных продуктов недостаточно, для сохранения здоровья. Очень важно вовремя питаться. И не только питаться, но и учиться, работать и отдыхать. Сохранить свое здоровье помогает режим дня.

Режим - это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня. Поэтому следующая наша остановка называется “режим дня”

Учитель:-Скажите, кто из вас соблюдает режим дня?

-А сейчас я предлагаю вам заполнить анкету, которая позволит нам узнать что вы знаете о режиме дня. Вы согласны?

Дети: – Да!

слайд № 47

Анкета “Режим дня”

1. Нужно ли просыпаться каждый день в одно и то же время? 1.Да. 2. Нет.
- 2.Нужно ли завтракать в одно и то же время? 1.Да. 2. Нет.
- 3.Нужно ли ложиться спать в одно и то же время? 1.Да. 2. Нет.
- 4.Нужно ли делать уроки в одно и то же время? 1.Да. 2. Нет.
- 5.Нужно ли ежедневно гулять или играть на свежем воздухе? 1.Да. 2. Нет.
- 6..Можно ли нарушать свой режим дня? 1.Да. 2. Нет.

Учитель:- Если получилось больше плюсов, то у вас правильный режим дня, если больше минусов, то вам нужно изменить свой режим дня, чтобы сохранить свое здоровье.

7. Остановка “Спортивная” слайд № 48

Учитель: - Мы продолжаем свой поход по Стране Здоровья. Мы попали с вами на спортивную площадку. Ребята вы любите физкультуру?

Дети: – Да! Очень любим!

Учитель: - Ведь еще один наш помощник в сохранении здоровья - это движение. Нужно чтобы каждый из вас делал по утрам зарядку, больше ходил пешком, играл в подвижные игры, не пропускал без причины уроки физкультуры, катался на коньках и лыжах, посещал спортивные секции. Ведь все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым.

слайд № 49

Расскажите о занятиях в спортивных секциях.

слайд № 50

Игра «Здоровый человек – это.....»

Учитель: Нужно выбрать слова-характеристики здорового человека. Вы читаете их всему классу со своих карточек.

Здоровый человек – эточеловек

сильный неуклюжий

бледный подтянутый

весёлый красивый

сутулый румяный

стройный ловкий

Учитель: -Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. **слайд №17**

Но характеристика здорового человека будет неполной, если мы будем говорить только о физическом здоровье. Есть ещё и здоровье духовное. Надо учиться любви к себе, к людям, к жизни. И тогда вы будете действительно здоровы.

Ученик: Запомните волшебные слова:

Грубых слов не говорите,

Только добрые дарите.

Улыбайтесь друг другу, и всегда говорите только добрые слова.

8.Остановка “ Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

слайд № 51

Учитель: Все мы должны помнить, что каждый из вас должен как можно больше бывать на свежем воздухе и заниматься закаливанием своего организма. Мы с вами прибыли на станцию “ Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья”. Одним из важных мероприятий по укреплению здоровья является закаливание

слайд № 52

Ученики читают стихотворение:

Утром бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать,

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас во век не одолеет.

Только помните друзья:

Крепким стать нельзя мгновенно-

Закаляйтесь постепенно!

слайд № 53

Доктор Айболит хочет вам ребята, пожелать

Я желаю вам, ребята,	И зарядкой занимайтесь
Быть здоровыми всегда,	Ежедневно по утрам.
Но добиться результата	И, конечно, закаляйтесь –
Невозможно без труда.	Это так поможет вам!

Постарайтесь не лениться	Свежим воздухом дышите
Каждый раз перед едой,	По возможности всегда,
Прежде, чем за стол садиться,	На прогулки в лес ходите,
Руки вымойте водой.	Он вам силы даст, друзья!

слайд № 54

9.Релаксационная оздоровительная минутка под музыку

“СОТВОРИ СОЛНЦЕ В СЕБЕ”

Учитель: В природе есть солнышко, оно всем светит, и всех любит, и всех греет. Давайте сотворим солнышко в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь, звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность и ласку. Теперь звездочка становится огромной, как солнце, оно несет тепло всем-всем. Посмотрите, какой стала ваша звездочка, она превратилась в ласковое доброе солнышко.

слайд № 55, 56 Ученики читают стихотворение «цепочкой»:

1.Здоровье – это кладезь.	Поверьте, уж не то.
Его нельзя купить,	
Однажды потерявши,	3 .Не порадует работа,
Его не возвратить.	Да и денег не скопить
	В общем, без здоровья плохо,
2 .Не одолжить у друга,	Очень плохо людям жить.
Не выиграть в лото,	
Ведь без здоровья счастье,	4 .Несомненно, что здоровье

С детства нужно укреплять
Физкультурой заниматься,
Бегать, прыгать и играть.

5 .Фрукты есть как можно
больше,
Предварительно помыть,
А гуляя после школы,

10.Итог урока:

Учитель: Наше путешествие подошло к концу. Давайте вспомним, какой образ жизни нужно вести, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье?

А еще, ребята, чтобы сохранить свое здоровье и здоровье окружающих, нам всем необходима доброта.

11. Оценивание активности детей

12. Домашнее задание: попросить родителей выйти вместе с ними на прогулку в лес, на природу, покататься на велосипеде, самокате, скейте, роликах, поиграть в футбол, бадминтон или теннис.

слайд № 57 Давайте пожелаем друг другу: “ Будьте здоровы!”

Про уроки не забыть.

6 .И поэтому, ребята.
С вами ждём мы новых встреч
И надеюсь, что здоровье
Все вы будете беречь!