

Урок здоровья «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

Цель: расширить представления детей о причинах возникновения простудных и инфекционных заболеваний.

Задачи:

Образовательная: формировать познавательный интерес к окружающему миру, совершенствовать навыки самомассажа.

Воспитательная: воспитывать у детей желание быть здоровым, сохранять и укреплять здоровье

Развивающая: Развивать общую моторику и моторику пальцев рук, внимание.

Ход занятия.

1. Сообщение темы занятия.

Слайд 1

(Дети сидят на спортивных ковриках в кругу. В центре круга ромашка)

-Здравствуйте, ребята!

-Давайте посмотрим друг на друга и улыбнёмся!

Коммуникативная игра «Здравствуйте».

Стоя в кругу, все участники по очереди говорят друг другу «Здравствуй» с упоминанием имени ребенка к которому обращаются.

Основной девиз «уроков здоровья»:

Уч-ль: -Я здоровье сберегу

Уч-ся:-Сам себе я помогу!

2. Актуализация знаний учащихся.

При встрече люди издавна желали друг другу здоровья:

-«Здравствуйте, доброго здоровья!»

«Как ваше драгоценное здоровье?»

-Что дороже всего на свете? (здоровье)

-Почему необходимо беречь и укреплять здоровье?

-Какое заболевание часто является причиной ваших пропусков занятий в школе? (простудное)

Сегодня мы должны с вами ответить на вопрос в конце нашего урока здоровья: «Как уберечь себя от простуды?»

- Кто из вас в этом учебном году болел 1 раз? ...2 раза?

- А кто – ни разу?

- Про таких людей говорят: «У них крепкое здоровье».

- Хорошо ли быть здоровым человеком? Почему?

- Древние ученые считали, что организм человека рассчитан на 150-170 лет. Просто некоторые люди не умеют сохранять свое здоровье, не знают, как это можно сделать. Тогда и появилась эта пословица:

Слайд 2

На доске: Здоровье погубишь – новое не купишь.

- Как вы её понимаете?

3. Открытие новых знаний.

Игра «Ромашка».

- Знаете ли вы пословицы о здоровье?

На лепестках ромашки записаны первые половинки пословиц – продолжите их.

В здоровом теле - (здоровый дух)

Берегите платье снову, (а здоровье смолоду)

Голову держи в холоде, живот в голоде, (а ноги в тепле)

Ум да здоровье (дороже всего)

Здоровье не купишь (его разум дарит)

Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

Землю сушит зной, человека (болезни)

К слабому и болезнь (пристает)

Ешь, да не жирей (будешь здоровей)

Здоровье дороже денег, здоровым буду (и денег добуду)

Чеснок да лук (от семи недуг)

Чистая вода (для хвори беда)

Видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы - это народная мудрость.

- Так что же такое здоровье?

(Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым.)

Беседа о микробах.

Раздается чихание и кашель.

- Кто же это кашляет и чихает? Да это Маша. Что с тобой случилось, Маша? Ты заболела?

Маша: Со мной приключилась большая беда.

Мороженое ела я понемногу всегда.

И вот такая картина:

Ко мне привязалась ангина,

И кашель, и насморк меня одолели.

Если б вы знали, как они надоели.

Учитель: Маша, да на тебя напали микробы. А вы ребята, знаете, что это? (Ответы детей)

Слайд 3

Не будь он таким вертлявым и малым,

Я бы его для вас поймала.

И вы бы увидели сами

Микробью мордочку с усами,

Узор пятнистый вдоль хребта,

Шесть быстрых ног и три хвоста.

Таков микроб, невидимый злодей,

Враг честных и простых людей.

На доске вывешиваются изображения микробов с воздушными шариками.

Учитель: Попала Маша в королевство микробов. А там их видимо-невидимо и самые разные: есть микробы, которые любят грязь, летающие по воздуху и передающие простудные болезни. А вот и король микробов (на доске картинка)

Микробы - существа могущественные, хоть и невидимые. Стоит им пробраться в тело человека, сразу начинают разбойничать и размножаться внутри, их становится все больше и больше. А человеку все хуже и хуже: он заболевает, его трясет, начинается чихание и кашель, поднимается температура. Вот и наша Маша попала в наше королевство.

- Ребята, а как микробы попадают внутрь человека? (Ответы детей)

Давайте спасать Машу, поможем ей спастись от микробов.

Опыт с яйцом

Микробы очень любят грязь. Как вы думаете, руки у нас чистые? Давайте проведем опыт.

Учитель проводит опыт с яйцом. Дети передают вареное, очищенное яйцо друг другу.

Яйцо стало серым. Почему? (Ответы детей)

Как же справиться с микробами, которые любят грязь? (Ответы детей)

Правильно, нам помогут мыло и вода.

Самомассаж «Мыло»

Каждый день я мылом мою (Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши)

Под горячую воду.

И в ладонях поутру (Неплотно сжимают в руках пальцы одной руки и трут о ладонь другой).

Сильно, сильно мылом тру.

Мойся, мыло, не ленись!

Не выскользывай, не злись!

Слайд 4

Правило 1: Мыть руки с мылом: перед едой, после еды, после прогулки, после туалета, после посещения общественных мест.

От простой воды и мыла

У микробов тают силы. (Лопается первый шарик)

Опыт с водой.

- Ребята, я знаю, что вы проводили опыт с водой: наливали воду из-под крана и кипяченую воду. Она отстоялась. Давайте посмотрим, что же получилось.

Дети рассматривают колбы с водой, находят отличия. Делают вывод:

Слайд 5

Правило 2: Воду из-под крана пить нельзя, в ней живут микробы. Пить можно только кипяченую воду.

(Лопается второй шарик)

Игра «Угощение»

- Что-то наша Маша приуныла. У меня есть для нее угощение. Вот это зеленое яблоко я не мыла, не успела, а вот это красное яблоко я очень тщательно помыла. Дети, как вы думаете, каким яблоком угостить Машу? Почему? (Ответы детей)

Слайд 6

Правило 3: Фрукты и овощи мыть не забывайте, только чистыми их употребляйте.

(Лопается третий шарик)

Игра «Сюрприз»

Посмотрите, микробов становится все меньше. Да мы просто волшебники! У меня для вас есть сюрприз.

Вот витамины и дары.

В корзинку собраны они.

И морковка и капуста,

Яблоки, лимоны вкусно.

Это овощи и фрукты

Очень важные продукты

Лук чеснок употребляйте

И здоровье укрепляйте.

В народе говорят: «Чеснок и лук от семи недугов»

- Вот волшебное дерево, на котором растут плоды, содержащие витамин С. Отгадайте загадки и узнаете, что растет на этом дереве.

(Фрукты и овощи лежат в корзинке. Дети, отгадав загадку, вешают фрукт на дерево)

1. Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран

В тропиках растет ... (Банан)

2. Сарафан не сарафан,

Платьице не платьице,

А как станешь раздевать,
Досыта наплачешься. (Лук)

3. Головой на лук похож.
Если только пожуёшь
Даже маленькую дольку -
Будет пахнуть очень долго. (Чеснок)

4. С оранжевой кожей,
На мячик похожий,
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно. (Апельсин)

5. Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи -
Меня в них ищи. (Капуста)

6. Само с кулачок,
Красный, желтый бочок.
Тронешь пальцем – гладко,
А откусишь – сладко. (Яблоко)

7. Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один –

Кислый очень, очень. (Лимон)

-Ребята, а как вы думаете, почему и лук и чеснок я почистила? (выделяют летучие эфирные масла-фитонциды)

Эстафета «Передай чеснок»

Слайд 7

Правило 4. В любое время года надо есть больше фруктов и овощей. В холодное время года больше есть лук и чеснок. Их эфирные масла убивают микробы.

(Лопается четвёртый шарик)

Игра «Смешные упражнения» (Упражнение для профилактики заболевания горла).

«Лошадка»-цокать языком то громче, то тише, то быстрее, то медленнее.

«Ворона»- села ворона на забор, стала громко каркать, то вверх поднимет голову, то в сторону повернет.

«Змеиный язычок»- стараться длинным «змеиным язычком» достать до подбородка.

«Собачка»- собачка высунула язык и часто- часто дышит.

Слайд 8

Правило 5. Выполнять упражнения для профилактики заболеваний горла и микробы к вам не пристанут. Больше пойте. Это тоже профилактика заболеваний горла.

Музыкальная пауза. Песенка из мультфильма «Маша и медведь» «Песенка про умывание» (поём вместе с детьми)

(Лопается пятый шарик)

Игра «Отгадай»

- Что ещё надо делать, чтобы тебя боялись микробы?

Если хочешь быть здоров,

Купайся, загорай и закаляйся.

Прохладною водой начинай обливаться,

И будут тебя микробы бояться.

(Закаливание)

-Расскажите, какие способы закаливания вы знаете.

Правила закаливания

1. Закаляйся постепенно. Как вы думаете почему? Одна из процедур закаливания - это обтирание. Как проводить обтирание? Сначала следует приготовить воду. Температура воды должна быть 32-33 градуса. Нужно намочить в этой воде полотенце и обтереть им грудь, руки, живот и спину. Быстро, быстро, а потом растереться сухим полотенцем. Теперь мокрым полотенцем обтереть ноги и обтереть опять сухим. Каждый следующий день температура должна уменьшиться на один градус.
2. Делайте обтирание постоянно каждый день.
3. Нельзя начинать закаливание, если болит горло. Перед началом закаливания нужно вылечить зубы.

- К закаливанию надо себя подготовить:

«Танец маленьких утят на массажном коврике»

Слайд 9

Правило 6: Закаляйся.

(Лопается шестой шарик)

Стихотворение «Это очень хорошо».

- А сейчас проведем экзамен: **Маша** прочитает стихотворение про мальчика Толю, а вы после каждой строчки будете хором говорить: «Это очень хорошо!» Если это плохо – молчите.

Жил на свете мальчик Толя ... (Это очень хорошо!)

Он учился в нашей школе ...

В 7 утра он поднимался ...

Никогда не умывался ...

-Как «хорошо»? Что вы говорите? Мальчик «никогда не умывался», разве это хорошо? Будьте внимательны! Продолжаем рассказ про Толю.

Он старательно учился ...

И однажды отличился: ...

Отнял он рекорд у Вани - ...

Три недели не был в бане.

Но исправился наш Толя, ...

И его все хвалят в школе ...

Стал наш Толя молодец! ...

Тут и сказочке конец!

Физзарядка.

А еще, чтоб не болеть и не простужаться,

Зарядкой надо заниматься.

Рассчитайтесь по порядку, выходите на зарядку.

Проводится музыкальная разминка (на массажном коврике, со скакалками, обручами)

- Микробы спасаются бегством от тех, кто занимается спортом. Каким спортом вы занимаетесь или хотите заниматься? (Ответы детей)

Слайд 10

Правило 7: Каждый день надо делать зарядку.

(Лопается седьмой шарик)

- Ребята, вы спасли Машу от Короля микробов и микробного войска. И теперь она совсем здорова.

4. Обобщение знаний.

Игра «Это правда или нет?»

- А сейчас я хочу проверить, хорошо ли вы запомнили, как бороться с микробами. Если то, что я скажу правильно, вы отвечайте: «Правда». А неверно, то говорите, что это «Неправда».

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться

Надо, дети, закаляться. (правда)

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспять. (неправда)

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить. (правда)

Чтоб зимою не болеть,

На улице надо петь. (неправда)

От гриппа, от ангины

Нас спасают витамины. (правда)

Будешь кушать лук, чеснок,

Тебя простуда не найдет. (правда)

Хочешь самым крепким стать.

Сосульки начинай лизать! (неправда)

Ешь побольше витаминов –

Будешь сильным и красивым! (правда)

- Наши дети знают полезные советы, чтобы не заболеть гриппом. Вот послушайте!

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует ребята, знать,
Нужно всем подольше спать,
Ну, а утром не лениться,
На зарядку становиться.

Чистить зубы. Умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться и тогда,
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги:
С ними дружбы не води!
Среди них – тихоня лень,
С ней борись ты каждый день!

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот.
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой!

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты –
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну а если уж случилось:

Разболеться получилось

Знай, к врачу тебе пора,

Он поможет нам всегда.

Слайд 11

Маша: Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты.

Как здоровье сохранить,

Научись его ценить!!!

5. Подведение итогов.

Учитель:

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата
невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

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!

Я открыла вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!