Урок ОБЖ

Тема: Оздоровление в летний период

Цель: подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своём здоровье.

Задачи:

Воспитательные: Воспитывать навыки культуры поведения, чувство доброты и взаимопомощи. Воспитывать у детей потребность в выполнении гигиенических навыков.

Коррекционные: Развивать координацию движений и мелкую моторику мышц, силу и ловкость кистей рук. Развивать творческие способности детей, эмоциональную сферу личности ребёнка. Формировать у детей адекватные формы поведения в новых жизненных ситуациях

Образовательные задачи: формировать умение заботиться о своем организме; закреплять знания о частях тела; продолжать развивать у детей коммуникативные умения - приветливо здороваться и прощаться,

Оздоровительные: Способствовать профилактике простудных заболеваний посредством самомассажа, динамических упражнений. Обучать детей приемам самомассажа и укрепления здоровья через воздействие на биологически активные точки своего организма

Основная образовательная область: Здоровье.

Интегрированные образовательные области: физическая культура, социализация, музыка

Методы: словесный - повторное проговаривание, игровые, практические.

Приемы: вопрос, художественное слово; указания, напоминания, практическая помощь, поощрение, наглядный - показ движений, игровые.

Демонстрационный: мультимедийная презентация.

Словарная работа: развивать у детей коммуникативные умения - приветливо здороваться и прощаться, закреплять знания о частях тела

Предварительная работа: разучивание упражнений по логоритмике, самомассажа, пальчиковой гимнастики, элементов дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Ход урока.**

**Пальчиковая игра «ЗДРАВСТВУЙ» (1 СЛАЙД)**

(Пальцами правой руки по очереди « здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая кончиками)

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй вольный ветерок,

Здравствуй маленький дубок!

Мы живем в родном краю

-Всех я вас приветствую! ( Т. Сикачева)

Иммунитет — это врожденная способность организма противостоять инфекциям и микробам, иммунитет является единственной защитой организма от внешней среды.

Весенний ветерок крутит, вертит,

В комнату влетел конвертик

Белый, яркий, с красной маркой.

Ну-ка ,Лена, подойди

Посмотри, что там внутри?

А внутри для нас письмо. Читаем. (2 СЛАЙД)

«Дорогие ребята! Мальчишки и девчонки! Я КОРОЛЕВА ФЕЙ ЗДОРОВЬЯ. Помогите, мне пожалуйста! Меня заколдовал Микробкин.

Докажите ему, что он неправ. Поиграйте с ним в игру « Согласен не согласен. Если у вас получится, то колдовство развеется.»

**Игра «Согласен -не согласен» (3, 4 СЛАЙД)**

-Я утверждаю. чтобы не болеть надо побольше валяться и лениться…….

-Я утверждаю, чтобы не болеть зубы чистить не надо……

-Я утверждаю, чтобы быть здоровым надо часто хмуриться…

-Я утверждаю , чтобы не болеть не надо спортом заниматься……

-Я утверждаю, чтобы не болеть, руки не надо мыть, чтобы больше микробов съесть…..

-Я утверждаю, чтобы не болеть надо кушать больше конфет, и ни в коем случае не есть овощи и фрукты.

-Я утверждаю, чтобы не болеть надо все время дома сидеть и не гулять….

-Я утверждаю. чтоб здоровье сохранить, надо спортом заниматься. Кушать овощи и фрукты. Рыбу и мясопродукты. Умываться, чистить зубы, убираться и смеяться.

- Правильно, а еще есть витамины.

А где есть витамины? (в овощах и фруктах).

Дети, а как вы думаете, что у меня здесь спрятано? (Волшебный мешочек с муляжами фруктов и овощей). Отгадайте загадки!

Расту в земле на грядке я,

Красная, длинная, сладкая (морковь) (5 СЛАЙД)

Как надела сто рубах,

Захрустела на зубах. (капуста) (6 СЛАЙД)

В огороде и на поле

Я расту и в зной, и в град,

Чтобы в садике и в школе

Накормили всех ребят,

Чтобы дали детворе

Много пышного пюре. (Картофель) (7 СЛАЙД)

Как можно назвать это одним словом? (овощи).

Мы на дереве высоком

Наливались сладким соком.

Ишь, созрели каковы!

Всем киваем из листвы! (яблоки) (8 СЛАЙД)

Желтый цитрусовый плод

В странах солнечных растёт.

Но на вкус кислейший он,

А зовут его ...(лимон) (9 СЛАЙД)

Яркий, сладкий, налитой,

Весь в обложке золотой.

Не с конфетной фабрики –

Из далекой Африки. (апельсин) (10 СЛАЙД)

Как можно назвать это одним словом? (фрукты).

**Динамическая пауза:**

Мы руками хлопаем, По коленкам шлепаем

Мы вразвалочку идем и ногами топаем.

Мы ногами топ-топ Мы руками хлоп-хлоп

Головою круть-круть Постучали в грудь, в грудь

Мы ногами топ-топ Мы руками хлоп хлоп

Мы глазами миг-миг Мы плечами чик-чик

Мы руками хлопаем По коленкам шлепаем

Мы вразвалочку идем И ногами топаем

-Я вам сейчас расскажу небольшую историю. (11-13 СЛАЙДЫ)

На лесной опушке, где растут осинки, жил да был Ежик. Звали его Замарашкин. На самом деле звали его Фунтик, а Замарашкиным его прозвали за то, что он; не любил мыться, убирать за собой игрушки, спал не раздеваясь, зарядку не делал. Да и питался, чем попало, то  воду допьет забытую грибниками, то  пакет чипсов доест, а бывало и жевательная резинка попадется. Так бы все и продолжалось, но однажды Замарашкин заболел: лежит в кровати и плачет, живот у него болит, руки и ноги не слушаются. Плакал он, плакал и задремал. Приснилось ежику прекрасная фея:

-Эй, ежик, ты что плачешь?

-живот болит. Ой, ой, ой! Руки и ноги не двигаются.

-А я знаю почему!- говорит фея.- Ты грязнуля и лентяй, а есть любишь всякую вредную пищу. Поэтому у тебя в животе завелся Микробрин, который делает больно.

-Что же мне делать?

-Я могу тебе помочь! Но только ты должен измениться, а как догадайся сам. И тогда я вернусь к  тебе, и будешь ты здоров.

Тут ежик проснулся, оглянулся и никого не увидел. Живот болел по-прежнему, как вылечится  он не знал. Вылез  Замарашкин из-под одеяла и побрел на улицу. Видит Заяц-Тимка что-то копает, подошел  поближе, Тимка копал морковку, собирал капусту и напевал песенку.

- Хоть пол света обойдешь, обойдешь, обойдешь. Лучше витаминов не найдешь.

Всем  полезны и вкусны витаминчики мои.

- Эй Тимка, о чем это ты?

-О том, Замарашкин, что если хочешь быть здоров, надо есть овощи, потому что в них очень много витаминов, которые дают силу.

-А ты не можешь меня угостить?- попросил ежик, вспомнив слова феи.

-Да, пожалуйста! Только тебе надо помочь мне все убрать.

Фунтик и Тимка быстро справились. А потом заяц дал ежику целую корзину овощей.

Замарашкин с удовольствием погрыз морковку и очень удивился, так как боль в животе стала затихать.

Обрадовался он и пошел дальше. Услышав, что кто-то лезет через кусты Замарашкин испугался, но тут он заметил  мишутку-Топтыжкина. Тот пробирался сквозь кусты.

Я топтыжка не топчумба, я гимнамбо научумба, намбо, томба, захотембо  и немножко попотембо!

-Топтыжка! Ты чем занят?

-Я делаю зарядку, чтобы быть сильным, ловким и не болеть.

Ежик опять вспомнил фею.

-Топтыжка, а можно и мне с тобой?- нерешительно спросил ежик.

-Ну конечно, вдвоем веселее!

Зверята весело выполняли разные упражнения.

-Спасибо, Топтыжка! Ты мне очень помог. До встречи!

Ёжик попрощался с Мишуткой и заметил, что сил у него прибавилось, а живот почти не болит. Он радостно побежал дальше. Вдруг видит, сквозь ветки деревьев летает кто-то огненный.

-Эй, кто тут?

- Я белочка-Огонек!

-Что это ты делаешь?

- Я собираю орешки, грибочки, раскладываю на веточках, в дупле убираюсь.

-А зачем это тебе надо?

- Как зачем, Замарашкин? Ведь тот, кто в чистоте живет и порядке всегда здоров.

-Вот оно что! Ладно, Огонек, спасибо тебе я тоже побежал.

С этими словами ёжик подхватил корзинку с овощами и поспешил вернуться домой. Медлить было нельзя. Для начала ежик разобрал все игрушки, вещи сложил в шкаф, книги поставил на полочку, вытер пыль, перемыл посуду и полы. Сам помылся. Затем приготовил вкусный и полезный обед. Когда все дела переделал, послышался звон и стук. Ежик выскочил на крыльцо. Там на ветке осины стояла волшебная маленькая карета, из которой вышка маленькая фея.

- Здравствуй, Фунтик! Ты молодец. Отлично справился со всеми вредными привычками.

И я теперь могу к тебе вернуться. Но я еще очень слаба, и могу тебе помочь, если и ты будешь мне помогать и следить  за своим здоровьем.

С удивлением ежик заметил, что живот ужу совсем не болит и он полон сил.

- Спасибо Фея, я думаю, нам с тобой будет очень весело.

Понравилась вам история?

**САМОМАССАЖ**

«Весёлые ладошки и ушки»:

Потрите ладошки друг об друга, чтобы они стали горячими.

Правую ладошку положите на правое ушко, левую ладошку на левое ушко.

Потрите ушки, делаем это бережно.

Возьмите мочки уха и аккуратно потяните их вниз 3 раза – раз, два, три

Возьмите середину ушной раковины и потяните ушки в стороны – раз, два, три.

Возьмите верхний край, потяните вверх 3 раза – раз, два, три.

Пощипайте ушки снизу вверх, сверху вниз. Молодцы!

**ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ (презентация)**

**Чтение стихов о здоровье**

1-й ребёнок. (14 СЛАЙД)

 Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать.

Как здоровым стать.

2-й ребёнок. (15 СЛАЙД)

В мире нет рецепта лучше,

Будь со спортом неразлучен.

Проживёшь сто лет,

Вот и весь секрет.

3-й ребёнок (16 СЛАЙД)

 Приучай себя к порядку,

Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

4-й ребёнок (17 СЛАЙД)

 Чтоб здоровым быть,

Учтите вы заранее,

Что всем необходимо

Полезное питание.

И помните об этом,

Идя по магазинам,

Не сладости ищите –

Ищите витамины.

**ИТОГ УРОКА (18 слайд)**

**Как укрепить иммунитет в летнюю пору?**

В летнее время можно укрепить иммунитет очень простым способом – это прогулки на свежем воздухе. Эта простая процедура адаптирует организм к окружающей среде и способствует очищению от бытовой пыли. Старайтесь больше двигаться. В летнее время [лучше всего](http://www.lightinthebox.com/ru/the-best-thing-about-memories-is-making-them-wall-sticker_p635787.html) заниматься плаванием, танцами на открытых площадках и активными играми на свежем воздухе.

Закаливание организма – еще один важный фактор, который влияет на иммунитет. Если вы только начинаете заниматься закаливанием, делайте это постепенно. Обливайтесь для начала слегка прохладной водой, только потом – холодной. Очень полезно принимать контрастный душ.

Хорошо укрепить иммунитет можно во время пребывания на дачном участке. Трудовая активность сочетает в себе и нахождение на свежем воздухе, и небольшие физические нагрузки. А фрукты и ягоды, выращенные на собственной земле и своими руками, являются экологически чистыми и содержат максимум полезных веществ.

Первая весенняя зелень содержит огромное количество витаминов и минеральных веществ, которые необходимы человеческому организму. Полезно употреблять в пищу укроп, петрушку, сельдерей и щавель. Свежая клубника способна улучшить кровообращение, а вишня даст организму витамины и микроэлементы. Черная смородина содержит [витамин](http://apteka-ifk.ru/) С, который нужен для повышения иммунитета. В жаркую погоду можно пить свежевыжатый сок, разбавленный кипяченой водой.