Государственное казенное образовательное учреждение Республики Адыгея

«Адыгейская республиканская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат I,II,III и IV видов»

*Урок здоровья в начальных классов*

«Учимся беречь здоровье вместе!»

Подготовила: Минаева Е.Э.

Учитель физкультуры и ЛФК .

Майкоп 2013гг.

**Цель:** создание совместными усилиями эффективного взаимодействия семьи и школы единой коррекционно- развивающей среды по вопросам формирования привычки к здоровому образу жизни и здоровьесбережения.

**Задачи:**

*Образовательные:*

Развитие интереса у учащихся и родителей к ведению здорового образа жизни.

Закреплять знания детей об оздоровительных мероприятиях .

* Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся, обучать новым видам здоровьесберегающих технологий.

*Воспитательные:*

* Воспитывать в детях систематическую потребность в здоровом образе жизни, осознанное отношения к своему здоровью в тесной взаимосвязи семьи и школы.

*Коррекционная:*

* Создание положительных эмоций среди детей и родителей для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья воспитанников школы-интернат III и IV видов.

**Оформление зала ЛФК:**

на центральной стене тема урока : «Учимся беречь здоровье вместе!»

схема: «Факторы здоровья»,

стенгазеты, подготовленные кл. руководителями: «МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»

**Участники урока:** ученики начальных классов школы-интернат для детей с нарушением зрения.

**Ведущий:** учитель физкультуры; герои: (Карлсон и Малыш)-учителя нач. классов.

**Оборудование и материалы**: музыкальный центр; разноцветные ленточки, листы с меню, шведская стенка, тарелочки с крупой, повязки на глаза, информационные плакаты.

**Время занятия: 45 мин.**

**ХОД УРОКА.**

( *Учащиеся начальной школы сидят на скамейках в спортивной форме.*

*Родители- активные зрители*).

***Организационный момент.***

**УЧИТЕЛЬ ФК.** : Добрый день, дорогие ребята и уважаемые взрослые!

Вы все повзрослели, отдохнули за лето, набрались сил.

Но звенит звонок-начинаем наш первый в этом учебном году урок. И это самый любимый многими урок-физкультуры.

*Тема нашего урока -* «Учимся беречь здоровье вместе!»

**УЧЕНИЦА**

Приветствуем всех, кто время нашёл

И в школу к нам на урок здоровья пришёл!

Осенняя ветка стучится в окно,

И в школе у нас тепло и светло!

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

И набираем, естественно, вес!

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 своё бережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

**УЧИТЕЛЬ.** *Чтобы были мы красивы, чтобы не были плаксивы,*

*Чтоб в руках любое дело дружно спорилось, горело…*

*Чтобы громче пелись песни, чтоб жилось нам интересней…*

*Нужно сильным быть, здоровым, физкультурой увлеченным.*

Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким, и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. И если близкие, родные люди не здоровы, то всем невесело.

**УЧИТЕЛЬ :** В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нём жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - сыновья часто болели.

Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: *"Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях".*

Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для всех детей страны и их родителей. С тех пор жители страны были здоровы. Ведь очень важно заложить привычку заботиться о своем здоровье в детстве, личным примером взрослых-закрепить ее. Сегодня у нас тоже будет школа здоровья, и мы вспомним, как укрепить и сберечь здоровье человека .

Как вы думаете, какого человека можно назвать здоровым? –

*(ответы: У здорового человека ничего не болит, он весел, бодр. Он сильный и смелый.)*

**УЧИТЕЛЬ.** А кто из вас знает, что нам надо делать для того, чтобы всегда быть здоровыми? *(делать зарядку, заниматься спортом, закаляться, правильно питаться, выполнять дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, больше гулять на улице, )*

Ребята, вы всё правильно сказали, многими из перечисленных мероприятий мы занимаемся в школе на уроках физкультуры, ЛФК, в режиме дня.

Но бывают дни, когда вы не в школе. Дома вы тоже ведете здоровый образ жизни?

***Подготовительная часть урока.***

Физкультура важна для укрепления здоровья то, предлагаю вам немного ею и позаниматься. Сегодня у нас с вами будет несколько помощников, с их помощью мы будем заниматься физкультурой и укреплять наше здоровье. Давайте в начале, проверим нашу осанку, а поможет нам в этом **Лесенка здоровья** ( гимнастическая стенка).

Подойдите все к гимнастической стенке и встаньте к ней спиной, так, чтобы пятки, спина и голова были прижаты к стенке, подбородок не опускаем, смотрим прямо. Поднимите плечи, отведите их назад и опустите. Зафиксировали правильную осанку – спину прямо всем держать, голову не опускать.

Так вы можете проверить свою осанку дома себе и всей вашей семье

Я предлагаю и родителям выпрямить и сделать с нами следующее задание:

Спину прямо всем держать,- Плечи расправить

Голову не опускать, -Голову поднять

Погладим лоб и щеки. -Погладить лоб и щеки

Уши наши разотрем -, *Растираем уши*

И после этого массажа

Зарядку делать все начнем.

*Разминка под музыку.*

**УЧИТЕЛЬ** : А теперь займите свои места.(дети садятся)

***Основная часть урока.***

**УЧИТЕЛЬ**: - Давайте, определим теперь своё самочувствие с помощью нашей помощницы - Лесенки Здоровья,( шведская стенка, ) нужно взять ленточку и завязать ее на ту ступеньку , на высоте, которой вы оцениваете своё самочувствие. *(включить муз. сопровождение )*

1) выполняют дети;

2).предложить поучаствовать *и родителям.*

- Кто завязал ленточку на 7, 6 ступеньке? А кто ниже?

- Почему вы считаете, что у вас хорошее самочувствие? Почему плохое?(ответы)

**УЧИТЕЛЬ** : Я вам назову, а вы запомните 5 ПРИЗНАКОВ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА:

***1.Очень редко болеет, если заболел, то быстро поправляется.***

***2.Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.***

***3.Имеет хороший сон .***

***4. Может без одышки пробежать 5 километров.***

***5. Живёт не менее 80 лет.***

*– Какие признаки вы считаете главными?( ответы)*

*А у вас есть такие признаки?*

**УЧИТЕЛЬ** : *Активный отдых и занятия физкультурой положительно влияет на здоровье , на хорошее настроение. Постоянные занятия бегом увеличивают выносливость. Улучшают работу сердца. Проверим, какие вы выносливые.*

***Эстафета с бегом: «Бег парами».(****учавствуют две команды. Невидящие выполняют задания в паре со зрячими детьми.)*

**УЧИТЕЛЬ** : В нашей стране есть люди, чей возраст перевалил за 100 лет. Их называют долгожители. У них есть секреты долголетия, связные с бережным отношением к своему здоровью на протяжении всей жизни.

***Первый секрет – закалённое тело.***

- Можете ли вы назвать себя закалённым человеком?

**УЧИТЕЛЬ** *: Как можно закаляться ? ( ответы)*

***Оздоровительный самомассаж****:* (*движения выполняются в соответствии с текстом)*

*Лоб погладим вправо-влево* Щечки хлопнем смело-смело.

*Ушки мы помнем, потрем* И пошире разведем.

*Нос не пустит нас гулять,* Нужно нам его помять:

*Сверху вниз и покрутить ,*

*Точки нужные найти.* (растирать крылья носа)

*Грудь похлопать нам не сложно.*

*Продолжать учиться – можно1*

**УЧИТЕЛЬ** : ***Второй секрет – хороший характер. Положительные эмоции.***

Чтобы человек был здоровым, он должен большую часть времени испытывать положительные эмоции. Конечно, обстоятельства бывают разные, всегда может произойти то, что приносит грусть и печаль, иногда и горе. А что может сделать сам человек, чтобы испытать положительные эмоции? (*сделать добро другим,* помочь другу, *сделать полезное дело* ).

***Игра «Комплементы»***

*(кто больше знает комплементов: девочки или мальчики? Родители учувствуют тоже)*

Вывод напрашивается сам: *«Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе.»*

**УЧИТЕЛЬ *:***Дошло до нас и мудрое наставление древнего китайского философа Конфуция:

*«Поступай по отношению к другим так, как ты бы хотел, чтобы поступали по отношению к тебе».*

*И я хочу вас познакомить с самым лучшим рецептом* ***хорошего характера:***

**«Возьмите чашу терпения, влейте в неё полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте отведать каждому, кого встретите на своем пути».**

**УЧИТЕЛЬ*:*** Попробуем разгадать ***третий секрет*** – **“Режим дня”.**

**Ученик *:"Всему свое время!" И.Мазина***

*Одно из самых трудных дел -*

*Не делать сразу двадцать дел.*

*А что ни час -*

*Уметь все время*

*Иметь на всё свой час и время:*

*И на веселье и на труд,*

*На шум и шутки,*

*Пять минут.*

*И на потеху - сладкий миг.*

*И долгий час*

*На чтенье книг.*

Нам в течение дня нужно многое успеть. Чтобы ничего не забыть необходимо, соблюдать порядок, все делать по часам**, т.е. соблюдать режим дня.**

**УЧЕНИКИ:**

1. Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в **семь часов.**

Отворив окна засов.

2. Сделать **лёгкую зарядку**

И убрать свою кроватку!

Душ принять и завтрак съесть.

А потом за парту сесть!

*Учитель:* 3.После школы отдыхай,

**Но только не валяйся.**

**Дома маме помогай,**

**Гуляй, закаляйся**!

3. **Пообедав,** можешь сесть,

**Выполнять задания.**

Всё в порядке, если есть

Воля и старание.

4. Соблюдаем мы всегда

Распорядок строго дня.

**В час положенный ложимся,**

**В час положенный встаём.**

Нам болезни нипочём...

**УЧИТЕЛЬ*:*** О каких режимных моментах вы услышали в этом стихотворении?

***Еще очень важно для нас соблюдать режим чтения. Давать нашим глазкам отдохнуть и выполнять упражнения для укрепления мышц глаз.***

**Гимнастика для глаз.**

**УЧИТЕЛЬ:** Важным условием здорового образа жизни является **правильное питание.**

*Входят Карлсон и Малыш.(Музыкальное сопровождение).*

**Карлсон**. Здравствуйте! Это здесь учат быть здоровыми?

Дети. Да.

**Карлсон.** Ты видишь, Малыш, какие здесь ребята красивые, подтянутые, спортивные. Сколько всего умеют!

**Малыш.** Да, Карлсон, ребята молодцы! А мы с тобой ничего не умеем. **Карлсон.** Это ещё почему?! Мы просто ещё не пробовали! Давай попробуем. *Берут обруч и скакалку, пытаются выполнить упражнения, но ничего не получается.*

**Карлсон**. Ничего не получается! Я, наверное, долго спал и плохо поел. Малыш. Это ты плохо поел? Да ты как проснулся в 11 часов утра, так съел две банки варенья, шоколадку и выпил бутылку лимонада!

**Карлсон.** Ну и что! Ребята, наверное, тоже так завтракали! Правда?

**ДЕТИ.** Нет. Так питаться нельзя.

**Карлсон.** А что же есть? Помогите мне, ребята, разобраться.

**УЧИТЕЛЬ:** Давайте поможем Карлсону разобраться, как правильно питаться. Какие правила питания вы знаете?

*(Мыть руки перед едой;*

*во время еды не разговаривать;*

*не переедать;*

*есть небольшими кусочками;*

*овощи и фрукты мыть перед едой;*

*не есть много сладкого;*

*употреблять только здоровую пищу.)*

**Практическая работа.**

**УЧИТЕЛЬ:**Сейчас посмотрим, смогут ли Карлсон и Малыш разобраться, какая пища приносит пользу, а какая только вред. Перед вами меню. Вычеркните лишние продукты, а оставьте полезные.

*Суп*

*фрукты*

*рыба*

*лимонад*

*конфеты*

*булочки*

*сок*

*овощи*

*чупа-чупс*

*каша*

*мясо*

*компот*

*Карлсон допускает ошибки.*

**УЧИТЕЛЬ:** Попросим Карлсона прочитать своё меню.

*Во время чтения Карлсона дети исправляют его ошибки.*

Малыш, а ты знаешь, из какой крупы каша самая полезная? А вы, ребята?(ответы)

Сейчас мы попробуем сварить с закрытыми глазами самую полезную кашу. Перед вами три тарелки: с гречневой крупой, манной, овсяными хлопьями.

**Задание:** с завязанными глазами на ощупь определить овсяную крупу.

**УЧИТЕЛЬ:** Давайте отдадим Карлсону список полезных продуктов, и он будет

раздавать его всем, кто не знает, как правильно питаться. И будет объяснять,

что одним из условий здорового образа жизни является......

**Карлсон.** Правильное питание.понял,понял, побежал всем рассказывать( убегают).

**УЧИТЕЛЬ*: Четвёртый секрет –движение и ежедневный физический труд.***

*Что можно назвать физическим трудом? ( помощь в домашних делах, физкультурные занятиях…)*

Еще один совет я дам:

Чтоб меньше бегать к докторам,

Побольше ходите пешком и играйте.

Играя, вы станете ловкими, смелыми,

Друзей будет много у вас.

Не будем откладывать эту затею –

Сыграем мы прямо сейчас.

**Подвижная музыкальная игра «Я здоров!»** : *(выполнять ходьбу под муз. сопровождение «Если хочешь быть здоров!», при остановке музыки- замирание и изображение человека выполняющего в режиме дня правила здорового образа жизни: делающего зарядку, помогающего пожилым, закаляющегося, занисающегося спортом или активно отдыхающего в свободное время…)*

Восстановим дыхание после физической нагрузки с помощью

**Дыхательнай гимнастики. *«*Насос» *(****по методу»Б. Толкачёва)*

*На вдох медленно поднять руки вверх через стороны, на выдох так же медленно их опустить произнося «с-с-с»*

**УЧИТЕЛЬ:** - Как вы думаете, трудно ли выполнять всё это и стать долгожителем? Нужно быть просто здоровым. Вести здоровый образ жизни.

*Значит: Здоровье — закаленное тело + Положительные эмоции (хороший характер). + режим дня + Движение и физический труд*

**Учитель.** Я предлагаю детям подойти к родителям и вместе подвести итог нашего урока. Если урок усвоен, то все правильно справятся с последним заданием.

*Задание: закончить хором пословицы о здоровье.*

*1. Чистота- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (*ответ*: залог здоровья)*

**2.***Здоровье в порядке-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(*ответ*: спасибо зарядке)*

*3. Если хочешь быть здоров-\_\_\_\_\_\_\_(*ответ: *закаляйся)*

**4.***В здоровом теле-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(*ответ: *здоровый дух)*

**УЧИТЕЛЬ:** А теперь отдохнем немного, отвечайте дружно хором:

« Это я, это я это все мои друзья! Если вы со мной согласны.

Если это не про вас, то молчите, не шумите.

Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? ………

Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым?.........

Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?...........

Кто мороза не боится, на санях летит как птица?.......

Ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет?.........

Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?.........

Кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки?......

Кто из вас, ответь скорей, ходит грязный до ушей?.......

Кто согласно распорядку выполняет физзарядку?.....

Кто хочу у вас узнать любит петь и танцевать?

Молодцы! Усвоили урок и дети и родители. А теперь-домашнее задание.

**Домашнее задание:**

**УЧИТЕЛЬ:** На стене вывешены стенгазеты : «Здоровым быть здорово!», подготовленные вашими кл. руководителями с советами как сохранить и укрепить здоровье учеников нашей школы . В каждой стенгазете есть кармашек . На нем сверху, надпись: **«Будьм здоровы!».**

-Дома, вы всей семьей **напишете рассказ,** можно с фотографиями и рисунками, где вы расскажете, что делает ваша семья, чтобы быть здоровым, чтобы стать долгожителями. Можете отразить пожелания для планирования оздоровительной работы в школе. Классные руководители в своей работе учтут ваши пожелания и семейный опыт .

Литература. *И.П. Товпинец “Уроки здоровья” Книга для чтения в 3-4 классе. – Самара: Корпорация “Фёдоров”, Издательство “Учебная литература” 2007г. Филинкова О.В. Моё кредо - быть здоровым / Физкультура в школе, 1997.Мудрое слово о здоровье (изречения, афоризмы, пословицы, поговорки). – М., 1996.*