**МОУ «Началовская СОШ»**

**Учитель начальных классов**

**Руш Светлана Салимовна**

**Тема: «Сколько весит здоровье ученика?»**

**Цель и задачи**: Обеспечить ученику возможность сохранения здоровья; формирование знаний о правильной осанке; дать детям практические навыки самоконтроля за своей осанкой; познакомить с основными правилами по профилактике нарушения осанки.

**Оборудование:**

* картины «Гимнаст», «Балерина», «Военный»;

картины «Учитесь правильно сидеть, стоять и ходить»;

* музыкальное сопровождение; презентация на экране.

**Ход урока:**

**1.Орг. момент**.

Быстро прозвенел звонок

Начинается урок

Наши ушки на макушке

Глазки хорошо открыты

Слушаем, запоминаем

Ни минуты не теряем.

**2.Постановка цели урока.**

- Сегодня на уроке мы будем говорить о нашем здоровье.

- Как правильно укреплять свое здоровье.

- Быть здоровым и душой и телом.

- Будем учиться держать правильную осанку.

- И пойдем мы с вами по тропинкам здоровья.

**3. Первая тропинка «Спортивная»**

Чтение рассказа « **Молодой старичок»** (по А. Дорохову).

Я знал одного ленивого мальчишку. Когда он проходил по коридору мимо моей комнаты, я всегда мог догадаться, кто идёт, хотя дверь была закрыта: только он один во всей квартире волочил ноги, словно дряхлый старичок.

А когда он садился за книгу, на него было жалко смотреть. Он не мог сидеть прямо, не сгибаясь, и десяти минут. Сперва подопрёт голову одной рукой, потом другой и в конце концов, ляжет всей грудью на стол. Такая у него была слабая спина.

(показать иллюстрацию,)

А почему у него была слабая спина?

Только потому, что он не любил давать работу своим мышцам. Ребята идут трудиться – зимой на дворе снег разгребать, весной цветы сажать, осенью - новые деревья, он всякий раз найдёт предлог, чтобы увильнуть. Даже на уроках физкультуры он вечно присаживался на скамейке у стены – у него, мол, на прошлой неделе был насморк, и он себя плохо чувствует.

Вот так он и стал молодым старичком.

- Что же нужно делать, чтобы не стать «молодым старичком»?

Для того, чтобы развить и укрепить свое тело, есть такие средства:

-зарядка

-спорт

-работа на свежем воздухе.

Сейчас мы сделаем зарядку чтобы, выпрямить осанку.

**Физминутка:**

В путь пойдем мы спозаранку,

Не забудем про осанку.

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы проходим на носках,

И идем на пятках.

Высоко подняв колени,

Все шагают как олени.

- Молодцы.

**Вторая тропинка «Дружная»**

-а чтобы пройти эту тропинку, надо дружно разгадать кроссворд под названием:

**Будем здоровы!**

**л**

**б е**

**о п с н б**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **з** | **д** | **о** | **р** | **о** | **в** | **ь** | **е** |
| **а** | **р** | **т** | **о** | **н** | **о** |  | **г** |
| **р** | **о** | **д** | **г** |  | **з** |  | **а** |
| **я** | **с** | **ы** | **у** |  | **д** |  | **н** |
| **д** | **т** | **х** | **л** |  | **у** |  | **ь** |
| **к** | **ь** |  | **к** |  | **х** |  | **е** |
| **а** |  |  | **а** |  |  |  |  |

**1.Выполнение физических упражнений утром после сна.**

**2.Такое состояние, когда человек себя чувствует энергичным и жизнерадостным.**

**3.Перерыв в каких-то занятиях, чтобы привести организм в нормальное состояние.**

**4.Хождение на открытом воздухе, полюбоваться природой.**

**5.Состояние, в котором обычно человек находится ночью.**

**6.Он нужен для дыхания и лучше- чистый, свежий.**

**7.Состояние вялости, нет желания что-то делать.**

**8.Быстрое передвижение по двору во время игры.**

**Зайцы тоже бегают быстро, давайте покажем.**

**Физминутка:**

Мы маленькие зайки,  
Скакали на полянке.  
Прыгали, скакали,   
В школу прибежали.  
За парты **тихо** скок,  
И продолжим наш урок.

**3 тропинка «Чистюлькина»**

- а пройдя эту тропинку, мы узнаем о том, чтобы быть здоровым надо и за собой следить. Вспомним все средства гигиены.

**Загадки**

Висит, висит, болтается,

Всяк за него хватается.

(Полотенце.)

Жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит.

Нам усердно служит.

(Зубная щетка.)

Лег в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос.

(Носовой платок).

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру

И колени оттираю —

Ничего не забываю.

(Мочалка.)

- вы согласны?

Это только часть.

А теперь послушайте стихотворение

(ученик читает)

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое.

И зубной порошок,

И густой гребешок.

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться

В ушате, в корыте, в лохани,

В реке, в ручейке, в океане,

И в ванне, и в бане –

Всегда и везде

Вечная слава воде!

**Физминутка**

Раз подняться, подтянуться,

Два согнуться, разогнуться,

Три в ладоши, три хлопка

Головою три кивка

На четыре руки шире

Пять руками помохать,  
Шесть за парту тихо сесть

**4 тропинка «Привальная»**

**По этой тропинке, пойдем и узнаем, какие пословицы есть о здоровье.**

(на доске пословицы)

«Здоровье – всему голова».

«Здоровая душа в здоровом теле».

«Здоровье дороже денег».

«Здоровье не купишь».

«Наше счастье в наших руках».

**физминутка**

Глазки видят всё вокруг,   
Обведу я ими круг.  
Глазкам видеть всё дано-  
Где окно, а где кино.  
Обведу я ими круг,  
Погляжу на мир вокруг.

**Пятая тропинка «Школьная»**

Знаю я чудесный дом,

Жильцов занятных много в нем

Дом тот, друг мой, не простой:

Ходит в школу он с тобой.

А сейчас закройте глазки и повторяйте все за мной волшебные слова:

«Анутама, анутама, ануви, портфель оживи»

Портфель:

Фу-у! Наконец – то я могу говорить!

Я учусь, учусь, учусь,

Я туда, сюда верчусь

Утром – в школу, днем обратно.

Тяжело, зато приятно!

Здравствуйте ребята!

Я портфель, чудесный дом.

Дружить я буду с вами.

Здравствуй портфель!

Хорошо. что ты к нам пришел.

Ты нам сейчас поможешь.

-Послушайте, как Мишутка собирался в школу.

Собирался Мишка в класс.

Взял он меда про запас,

Взял учебники, тетрадки,

Две большие шоколадки,

Положил в портфель пенал

Ручку, краски, книжку взял.

Положил карандаши

И точилку тоже,

Взял он куклу и волчок

Сунул осторожно

Положил в портфель альбом,

Кисточки, машинки

И блестящий туесок, полненький малинки.

И, довольный очень, Мишка

Щелкнул весело замком

И березовым леском

В школу побежал в припрыжку.

- Как вы думаете, умеет ли Мишка собираться в школу?

Портфель:

Загляни –ка в свой портфель:

Все к урокам там готово?

Все на месте? Ты проверь!

С уважением, ваш Портфель!

Спасибо, мы обязательно будем проверять портфель, чтобы лишнего не носить.

Молодцы сколько тропинок мы прошли и все нам на пользу. А сейчас, расскажем о нашей исследовательской работе. Над которой работаем с первых дней учебы.

**Исследовательская работа**

1 ученик:

Нас волнует здоровье школьника, здоровье будущего поколения.

2 ученик:

В данном исследовании мы рассматриваем такие вопросы:

-Как тяжелый ранец влияет на осанку ребенка?

-Сколько должен весить ранец?

-Как правильно выбрать ранец?

3 ученик:

Правильная осанка формируется, в первые годы жизни. Но наиболее важный период с 4 до 10 лет. Когда быстро развиваются механизмы нашего организма.

4 ученик:

Осанку школьникам портят тяжелые ранцы и особенно – портфели. Регулярная асимметричная нагрузка на неокрепший позвоночник чревата неприятностями на всю дальнейшую жизнь.

5 ученик:

Конечно, ранец предпочтительнее портфеля, нагрузка распределена равномерно, руки свободны. Но как его правильно выбрать? Ведь магазины и рынки предлагают так много разных вариантов.

6 ученик:

При покупке следует обращать внимание не только на красоту и яркость. На все есть свои нормы.

7 ученик:

Год от года школьные ранцы становятся тяжелее. Наши исследования показали, что вес ранца с учебниками у учеников начальной школы достигает 5-6 кг.

8 ученик

Это связано, прежде всего, с увеличением количества учебных дисциплин.

9 ученик:

Издатели не всегда придерживаются гигиенических рекомендаций в отношении веса изданий.

(ученик поднимает книгу)

-Тяжелая!!!

10 ученик:

Рекомендации ученикам:

- не носите лишнего в ранцах

-проверяйте ранец ежедневно и не забывайте вытащить из него ненужные учебники.

11 ученик:

Рекомендации родителям:

- просим, вас не покупайте тяжелые ранцы, врачи рекомендуют средний вес пустого ранца для ученика начальной школы -300 гр.

- у ваших детей от тяжелых нагрузок портится осанка.

- ваши дети быстрее устают.

12 ученик:

В своем классе мы решили такие проблемы: папки с трудовым обучением мы оставляем в классе. Сменную обувь не носим домой, а складываем в шкафчик. Наш портфель стал намного легче.

13 ученик.

Взвесили свои пустые ранцы.

-самый тяжелый оказался у Думухамедовой Элины, Алыхова Юры, Фурсовой Юлии.

- со школьными принадлежностями в норме только у трех человек.

Мы не заканчиваем нашу работу, будем над этим работать, чтобы наши спины были ровными.

Заканчивается урок:

каждому раздаются заготовки (*изготовленные контуры лица, на котором нарисованы только глаза )* дети рисуют различные выражения лица -чем шире улыбка, тем больше уверенности в завтрашнем дне и в свои силы

Вам надо больше двигаться,   
В походы, в лес ходить.  
И меньше нужно времени  
В столовой проводить.  
Вы подружитесь с Солнцем,  
Со свежим Воздухом, Водой.  
Отступят все болезни,  
Промчатся стороной.  
Носите людям Радость,  
Добро и сердца свет.  
И будете здоровы,  
Во много, много лет!