**Открытое мероприятие к районному семинару:**

**«Использование здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе»**

**«Марафон здоровья»**

**23. 12. 2011 г.**

**Учитель: Резакова Ольга Николаевна**

**Защита проектов: Если хочешь быть здоров.**

**Цели:**

1. Помочь детям задуматься о своем здоровье, о его ценности, о том, что вредно и что полезно для здоровья, побудить заниматься физкультурой, охраной своего здоровья.
2. Воспитывать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью.
3. Формировать исследовательские умения через использование приёмов анализа, сравнения, классификации, наблюдения.
4. Формировать коммуникативные умения.

**Задачи:**

1. Обобщить опыт учащихся.

2. Способствовать развитию интереса в познании самого себя.

**Методы работы**: объяснительно – иллюстративные, частично – поисковые, словесные, наглядные, практические, защита проектов учащимися.

 На уроке применяется фронтальная, индивидуальная, парная и групповая работа.

Оборудование: урок-презентация, экран, проектор, ноутбук, посылка от Мойдодыра с предметами личной гигиены, морковь, хлеб, яблоко, зубная щетка, вата.

Ход занятия

|  |  |
| --- | --- |
| Деятельность учителя | Деятельность ученика |
| Здравствуйте, дети!Поздоровайтесь со мной, друг с другом, гостями. Улыбнитесь всем!Когда мы говорим «Здравствуйте»?Организация начала занятий.Вы готовы, глазки?Вы готовы, ушки? Вы готовы, ручки? Вы готовы, ножки? Вы готовы, дети?  | «Здравствуйте!»- говорим мы при встрече друг с другом, желая, в первую очередь здоровья.-(Поглаживают веки глаз)Да! (Смотрят в «бинокль»)Да! (Прикладывают ладони к ушам, поглаживая их)Да! (Хлопают в ладоши)**Да! (Поглаживают ноги, притопывают**)Да! (Разводят руки в стороны и обнимают себя) |
| Подготовка к восприятию новых знаний (актуализация опорных знаний, постановка проблемы) . Ребята, у нас очередной урок здоровья.Объясните значение слова «здоровье».Чему мы учимся на этих уроках? | Высказывания детей (чтобы быть здоровым)Здоровье – это состояние полного физического и душевного благополучия, а не только отсутствие болезни. На уроках здоровья мы учимся любить свой организм, заботиться о нём. |

2. В народе говорят: «Здоровому всё здорово!». Давайте вспомним, что нам поможет сохранить здоровье. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

**Частушки**

Я открою вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить.

Чистота – залог здоровья,

Чистота нужна везде:

Дома, в школе, на работе,

И на суше, и в воде.

Всякий раз, когда едим,

О здоровье думаем:

Мне не нужен жирный крем,

Лучше я морковку съем.

Физкультурой занимайся,

Чтоб здоровье сохранять,

И от лени постарайся

Побыстрее убежать.

Ты зарядкой занимайся,

Если хочешь быть здоров.

Водой холодной обливайся –

Позабудешь докторов.

Любим спортом заниматься:

Бегать, прыгать, кувыркаться,

А зима настанет –

Все на лыжи встанем.

1. **Разминка**

Ведущий:

Поиграем «**что такое хорошо и что такое плохо**» отвечать да – нет

- на столе лежит еда. Руки надо вымыть?

- перед обедом наелся конфет. Так поступать полагается?

- мама стол накрывает всегда. Ты иногда помогаешь ей?

- очень спортсменам полезна вода. Ты по утрам обтираешься?

- жарко, на нём тёплый свитер надет. Он закалённый по – вашему?

1. Сейчас я раздам на каждую парту буквы, из которых нужно составить слово. Так мы вспомним друзей и врагов нашего организма.

 *Друзья – спорт, витамины, вода, режим, гигиена.*

 *Враги – шум, грязь, бактерии, вредные привычки.*

*Составив слово, ребята называют его и объясняют, почему оно может быть другом или врагом. Слова записываются на доску.*

Друзья Враги

 Организм

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Здоровый Больной

Когда у организма больше друзей – он здоровый, когда больше врагов – больной.

Расскажите, как вы дружите со своим организмом и помогаете ему

(*фоторепортаж: Семейные фотографии*). **(Слайды 2-6)**

У нашего организма очень много друзей. И я предлагаю вам их вспомнить или может быть познакомиться с ними. Вы их узнаете, если выполните следующее задание.

 *Раздать листки со словами, в которых перепутаны буквы. Составить слово, прочитать и прокомментировать.* **(Слайд 7)**

|  |  |
| --- | --- |
| Л О Ы М | В К А В И П И Р |
| Н Ц Е С Л О | Н А Я З Б У Т А П С А |
| Т К Ы Ф У Р | Н А Я З Б У К А Щ Т Ё |
| Щ И О О В | Н И Я Р С А Е Т |
| И М Р Ж Е | П А Л М А |
| Д К А З Р А Я | У Р А И З Л Ь Ф К У |
| О С Н | О О О М Л К |
| А В Н И Е З А К Л И А | С А Ж М С А |
| К А Г Л У П О Р | Ц Ы И Н Ж Н О |
| Я Н Б А | К А Ч С Е Р С А |

 Теперь как настоящие друзья своего организма, мы проведем физкультминутку. Упражнения постарайтесь запомнить, чтобы и дома выполнять, помогать своему организму.

**Упражнение №1**

Шея: написать в воздухе кончиком носа свое имя.

– Вы любите получать двойки?

*(Учащиеся должны ответить, медленно поворачивая головой (справа – налево от плеча до плеча) –* ***“Нет”.)***

– А пятерки?

*(Медленно кивая головой вверх и вниз* ***– “Да”.)***

*Таким образом, одновременно с разминкой шейных мышц, сразу идет положительный настрой учащихся на хорошую учебу.*

**Упражнение №2**

– К вам подходит чужой человек и спрашивает – где вы живете?

*(Медленно, поднимая плечи вверх, и опуская вниз, ребята отвечают – не знаю)*

**Упражнение №3**

*Руки “в замке”, прижаты ладонями к груди.*

- Представьте что-нибудь негативное и оттолкните это от себя.

*Отталкивание – плавный медленный наклон в поясничном отделе, ладони в “замке” выворачиваются наружу и руки выпрямляются вперед до упора.*

**Упражнение №4**

**“Размять крылышки”.**

*Цель: выправление грудного отдела позвоночника после сидячей работы.*

*Руки согнуты, кисти находятся на плечах. Совершаются круговые движения руками вперед – вверх – назад – вниз. В положении “назад” учащиеся задерживают руки и машут ими как крылышками. В положении “вперед” – учащиеся как бы закрываются крылышками спереди, пряча голову между рук.*

**Упражнение №5**

**“Люблю”.**

*Цель: Растягивание мышц всего тела. Положительный настрой на окружающий мир, снятие страха перед окружающими и повышение уверенности в себе, что впоследствии поможет принимать правильные решения в трудных ситуациях.*

*Учащиеся стоят, широко разведя руки в стороны по диагонали (со сменой направлений). “Потягиваясь”* ученики приговаривают: **“всех люблю”*.***

 *(Меняя руки)* **“Очень сильно люблю”**

*(Резко обнимая себя)* ***“а себя больше всех”.***

1. **Группы учащихся защищают свои проекты.**
2. **Режим дня. (Слайд 8)**

Режим, ребята, много значит!

Поможет он решить задачи:

Когда ложиться и вставать, Ответ получишь ты тогда,

Когда тетрадку открывать, Когда изучишь ты режим

Чтобы садиться за уроки? И станет он тебе родным.

Когда идти гулять? Когда???

(Правила здорового сна: Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время.

Дети должны спать не менее 9 часов.

*Перед сном умыться, почистить зубы, вымыть ноги.*

*Нельзя смотреть страшные фильмы.*

*Не есть на ночь.*

*Спать нужно в полной темноте.*

*Спать нужно в хорошо проветренном помещении.*

*Спать надо на ровной постели.*

*Спать лучше на спине или на правом боку.)*

**2) «Гигиена»**

 **Пугалки** (читают дети):

Кто зубы не чистит, не моется с мылом,

Тот вырасти может болезненным, хилым,

Дружат с грязнулями только грязнули,

Которые сами в грязи утонули.

Из них вырастают противные бяки,

За ними гоняются злые собаки.

Грязнули боятся воды и простуд,

А иногда и вообще не растут.

-Задание для команд – **прочтите наш девиз.**

- **Собрать пословицу**:

 Чистота – залог здоровья!

*(Мой руки перед едой. Следи за чистотой тела. Принимай душ вечером. Подстригай ногти.)*

**Игра «Это только для меня»** - выбрать среди картинок предметы личной гигиены, которые нельзя предавать другому.

(зубная щетка, мочалка, полотенце, расческа)

**3) Спорт (Слайд 9)**

(*Чтобы сохранить здоровье, нужно заниматься физкультурой, делать ежедневную зарядку. Во время физической нагрузки наши мышцы работают напряженней, поэтому им нужно больше кислорода. Сердце вынуждено перекачивть больше крови, чтобы доставить кислород к мышцам. Если вы ежедневно занимаетесь гимнастикой, ваше сердце становится сильнее.)*

**Разминка для тела** (проводят уч-ся): **(Слайд 10)**

У меня спина прямая, (ходьба на месте, руки за спину)

Я наклонов не боюсь: (наклон вперед)

Выпрямляюсь, прогибаюсь, (наклон назад, выпрямиться)

Поворачиваюсь. (повороты туловища)

Раз, два, три, четыре. Три, четыре, раз, два. (наклон вперед и выпрямиться)

Я хожу с осанкой гордой

Прямо голову держу

Никуда я не спешу. (ходьба на месте, руки за спину)

Раз, два, три, четыре.

Три, четыре, раз, два. (повороты туловища)

Я могу и поклониться. (поклон и выпрямиться)

И присесть … и наклониться. (присед и наклон вперед)

Повернись туда - сюда! (повороты туловища налево - направо)

Ох, прямешенька спина! (выпрямили спину)

Раз, два, три, четыре. (повороты туловища)

Три, четыре, раз, два.

**- А сейчас соревнование.**

 **«Заполняем классную книгу рекордов»** (по 1 человеку от команды)

* Приседания
* Отжимания

**4) Собери пословицы**

* 1. В здоровом теле-здоровый дух.
* 2. Курить - здоровью вредить.
* 3. Здоровье всего дороже.
* 4. Береги платье снову, а здоровье смолоду.
* 5. Здоров будешь – всё добудешь.

**5) Зеленая аптека** (багульник болотный, как отхаркивающее ср-во при бронхитах; ландыш для лечения болезней печени, сердца; черника, как вяжущее ср-во, для зрения)

**6) Правильное питание**

*Спор витаминов (инсценировка) : автор, ученик, витамины.*

Витамины А,В,С примостились на крыльце,

И кричат они, и спорят: кто важнее для здоровья?

- Я,- промолвил важно А,- не росли бы без меня!

- Я , перебивает С,- без меня болеют все.

- Нет, надулся важно В, - я нужнее на земле.

Кто меня не уважает – плохо спит и слаб бывает.

Так и спорили б они, в ссоре проводя все дни,

Если б Петя – ученик не сказал бы напрямик:

Все вы, братцы хороши, для здоровья и души.

Если б вас я всех не ел,

Все болел бы да болел.

С вами всеми я дружу,

Я здоровьем дорожу!

- Теперь послушаем о правильном питании.

***Правильное питание* (Слайд 11-13)**

* Есть необходимо каждый день в одно и то же время.
* Перед едой надо вымыть руки с мылом.
* Есть надо продукты, полезные для здоровья.
* Есть не торопясь.
* Не объедаться.
* Сладости только после основной еды.

**Игра «Загадочный мешочек»**. Выбери все, что поможет сохранить здоровье.

(В мешке лук, конфеты, жевательная резинка, шоколад, булочка, яблоко, йогурт, мандарин, зубная щетка, мыло, морковь…)

- Сейчас я проверю, как вы усвоили информацию о правильном питании.

Если *мой совет хороший,*

*Вы похлопайте в ладоши.*

*На неправильный ответ*

*Говорите «нет, нет, нет».*

*Постоянно нужно есть*

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный:

Он совсем, совсем не вкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный ответ?

Чтобы зубы укреплять,

Полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет?

Маме говорила Люба:

«Я не буду чистить зубы».

А теперь у нашей Любы

Дырка в каждом-каждом зубе.

Каков будет ваш ответ?

Молодчина Люба?

Блеск зубам чтобы придать,

Нужно крем сапожный взять,

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

Ох, неловкая Людмила

На пол щётку уронила.

С пола щётку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ?

Молодчина Люда?

Запомните совет полезный:

Нельзя грызть предмет железный.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Навсегда запомните,

Милые друзья:

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили

И идёте спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Был ваш правильный ответ,

Что полезно, а что нет

 ***7)«Вредные привычки»*** **(Слайд 15)**

-Давайте сформулируем, что же может повредить здоровью?

Здоровью вредит курению

Вредно переедать

Есть много сладкого

Вредно мало двигаться

Вредно долго сидеть у телевизора, компьютера

-Назовите вредные привычки, которые мешают быть здоровым.

-Чем они вредны?

-Как от них избавиться?

**Упражнения для глаз.**

Проведём, друзья, сейчас.

Вправо, влево посмотрели,

Глазки все повеселели.

Снизу вверх и сверху вниз.

Ты, хрусталик, не сердись,

Посмотри на потолок,

Отыщи там уголок.

1. **Выступления детей (Слайд 16)**

Не знаешь, где здоровье взять?

Купайся, бегай, закаляйся.

Не хмурься, только улыбайся.

На лыжи встать ты не забудь;

Гимнастика, коньки, пробежка.

Ешь витамины и тогда,

Болезнь отступит навсегда!

На диване не лежи,

Кушая конфеты.

На природу ты спеши

И ходи при этом.

Любите спорт, мои друзья!

Он даст здоровья вам.

Спортсменов не смотри с экрана,

А спортом занимайся сам!

Вставай на лыжи, и вперед!

В любую непогоду.

Возьми друзей, родных своих

Всем любящим в угоду.

**6.Рефлексия урока**

За что ты можешь похвалить одноклассников?

Что меня удивило?

Открыл для себя…

Урок:

Заставил задуматься ...

Навел меня на размышления ...

Что вы считаете нужным запомнить?