**ПЛАН УРОКА**

***«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»***

***Цель урока:*** закрепить знания детей о здоровье человека.

***Задачи:*** учить детей сознательно относиться к своему здоровью;

 проверить навыки самоконтроля здоровья;

 научить избегать ситуаций, приносящих здоровью вред;

 формировать сознательное отношение к своему здоровью.

***Оборудование:*** карта страны Здоровячков (с названиями станций),

изображения различных пищевых продуктов, доска, мел, тетради.

***Вид урока:*** урок-путешествие.

**Ход урока.**

1. **Станция «Доброе утро».**

- Ребята! Сегодня мы совершили путешествие в страну Здоровячков. А начнем его с того, с чего начинается день здорового человека. Чтобы помочь, я задаю вам задачу:

 Просыпаюсь утром рано

 Вместе с солнышком румяным

 Заправляю сам кроватку,

 Быстро делаю…(зарядку).

 Да, именно с зарядки мы начинаем наш день. В стране Здоровячков живут доктора, которые ежедневно лечат вас. И сегодня нас будет лечить доктор Упражнение и доктор Красивая осанка. Те, кто не дружит с этими докторами, становятся слабыми и сутулыми. А сопровождать в пути нас будет доктор Музык, потому что она, как ни один врач, поднимает настроение и сделает ваше путешествие ярче и интереснее. Итак, в путь – дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся!

*Разминка «Веселый зоопарк».*

1. Жираф – головой вверх-вниз, вправо и влево.
2. Осьминожка – круговые движения плечами назад и вперед, плечи поднять и опустить.
3. Птица – руки поднять и опустить, круговые движения назад и вперед.
4. Обезьяна – наклон вперед, круговые движения туловищем назад и вперед.
5. Лошадка – поднятие ног по очереди, сгибая в коленях.
6. Аист – подняться на носки, опуститься, круговые движения правой ногой, затем левой.
7. Кошка – подтянуться вперед сначала правой, а затем левой. Рукой.

***Учитель:***

Для чего нужна зарядка Если кто-то от зарядки

Это вовсе не загадка: Убегает без оглядки,

Чтобы силу развивать Он не станет нипочем

И весь день не уставать Настоящим силачом.

1. **Станция «Полезная еда».**

*Игра «Мне полезно»*

На доске рисунки различных продуктов.

- Выберите продукты, которые едят в стране Здоровячков. Полезные продукты – хлопаем, не полезные – топаем.

*Учитель указывает на рисунки.*

Рыба торты пепси-кола

Морковь кефир яблоки и груши

Геркулес шоколад жирное жареное мясо

Мед лимон острый салат

Какие особо жирные, острые продукты у вас есть дома?

 Часто ли вы их едите?

1. **Станция «Здоровые зубы».**

- Ребята, чтобы узнать, куда мы приехали, отгадайте загадки:

 Не сеют, не сажают, сами вырастают (*зубы).*

 Хвостик из кости, а на спинке щетинка (*Зубная щетка*).

А теперь проверим наши знания:

Если наш совет хороший –

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

 Не грызите лист капустный:

 Он совсем, совсем не вкусный.

 Лучше ешьте шоколад,

 Вафли, сахар, мармелад

 Чтобы блеск зубам придать,

Нужно крем сапожный взять,

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

 Навсегда запомните,

 Милые друзья:

 Не почистив зубы,

 Спать идти нельзя.

Зубы вы почистили

И идите спать –

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

1. **Станция «Не болей-ка».**

- Ребята, к нам пришел Заболейкин с анкетой, который поможет вам узнать, насколько вы крепки здоровьем. Поставьте в тетради плюс или минус.

 *Вопросы анкеты:*

1. У меня часто болит голова.
2. У меня нередко бывает насморк.
3. Иногда у меня болит ухо.
4. Часто у меня болит живот.
5. У меня нередко болят зубы.
6. Нередко меня тошнит.
7. Каждый год я болею гриппом.
8. Ко мне легко пристают всякие болезни.
9. Из-за болезни я часто пропускаю уроки.

Подсчитываем сколько у вас плюсиков.

- У кого больше двух? Значит, несмотря на то, что мы теперь правильно питаемся, делаем зарядку и знаем, как ухаживать за зубами, все равно болеем. Поэтому сегодня поговорим с вами о болезнях и о том, как вести себя во время болезни.

*На доске: профилактика заболевания», «гигиена».*

- Вам понятен смысл этих слов?

 Чтобы быть здоровым, надо знать о болезнях и о том, как делать, чтобы не болеть. Назовите признаки простуды.

 Боль предупреждает вас: организм не в порядке, нужно лечиться и искать причину. Температура выше 37 градусов сообщает о том, что в организм попала инфекция и он начал с ней схватку. Большинство бактерий погибает при повышении температуры; только если она высокая, нужно пить лекарства.

 А теперь поможем Заболейкину. Расскажите ему, что надо делать, если заболеешь.

Учитель обобщает ответы.

1. Сообщить старшим (маме, папе, бабушке по телефону).
2. Если тебя знобит, нужно одеться потеплее, выпить горячего чая.
3. Если у тебя жар, то до прихода мамы нужно положить на голову холодный компресс, пить теплую кипяченую воду; если вспотел – поменять белье.

*Вопросы Заболейкина.*

1. Что нельзя делать во время болезни? Что может ухудшить самочувствие? (Нельзя заниматься спортом, находиться на холоде, пить, и есть холодное).
2. Вы промочили ноги на прогулке, замерзли – что надо сделать? (Переодеться в сухую теплую одежду, выпить теплого чая).
3. Можно ходить друг к другу в гости во время эпидемии гриппа? Почему?
4. Можно ли самостоятельно принимать таблетки?

 *На доске: «Болен – лечись, а здоров – берегись».*

- Как вы понимаете эту поговорку? Если в классе кто-то заболел, можете ли вы облегчить самочувствие?

 *На доске: «Здоровье дороже денег».*

-Как вы понимаете эту пословицу?

 Что еще вы можете посоветовать Заболейкину? Вспомните стихи о здоровье, которые мы учили.

*Ответы детей.*

Холодный сок с мороженым

 Пить вместе не положено.

Грязь на руках, на продуктах, одежде

 Не замечает неряха - невежда.

Надо запомнить, дружок, хорошенько:

 Дети грязнули болеют частенько.

От болезней верный страж –

 Это точечный массаж.

1. **Станция «Веселая песня».**

- А сейчас, ребята, мы выполним разминку для горла, так как мы будем петь, а песня разогревает наши связки. Вместе с львенком и черепахой мы отправляемся под теплое солнышко.

 *Песня «Львенок и черепаха»*

1. **Станция «Конец урока»**

**-** Ребята, вот мы и вернулись из страны Здоровячков. Мы многое узнали и многому научились, если вы будете соблюдать все советы наших докторов, то сами будете настоящими здоровячками, научите этому своих друзей и близких. А значит, наша школа и станица, наш край и страна тоже смогут стать настоящей страной Здоровячков!

 Запишите задание: дома нужно записать правила поведения при простуде и спросить у старших, как ее можно избежать, а также узнать народные пословицы о здоровье. На следующем уроке вы расскажите это всем, а наш сегодняшний урок подходит к концу. Но это не значит, что мы забываем правила здоровья!

 Школа, в которой мы живем, -

 Наш любимый шумный дом.

 После разных дел с утра

 В нем всегда идет игра!