Путешествие в Страну Здорового образа жизни

Данные об авторе

Автор(ы): Чурзина Ольга Васильевна

Место работы, должность: МОУ СОШ № 3 г. Дубовки Волгоградской области Социальный педагог

Регион: Волгоградская область

Характеристики урока (занятия)

Уровень образования: начальное общее образование

 основное общее образование

 дополнительное образование детей

 школы-интернаты, детские дома

Целевая аудитория: Воспитатель

 Классный руководитель

 Педагог дополнительного образования

 Социальный педагог

Класс(ы): 2 класс

 3 класс

 4 класс

 5 класс

Предмет(ы): Валеология (здоровый образ жизни)

 Внеклассная работа

 Основы безопасности жизнедеятельности

Цель урока: дать учащимся представление о том, что такое здоровый образ жизни, помочь задуматься о необходимости быть здоровым, приобщение к здоровому образу жизни, сделать вывод о том, что способствует здоровью.

Используемое оборудование:

Медиапроектор, компьютер, магнитофон, ватман, фломастеры.

Краткое описание: Увлекательное путешествие по Стране Здорового образа жизни. Учащиеся побывают в городах: Гигиена, Правильное питание, Физкультурный, преодолеют удачно болот вредных привычек. Загадки, сценки, физкультминутки ждут вас в пути.

Тема: «Путешествие в страну здорового образа жизни»

Цели: дать учащимся представление о том, что такое здоровый образ жизни, помочь задуматься о необходимости быть здоровым, приобщение к здоровому образу жизни, сделать вывод о том, что способствует здоровью.

Приветствуем всех, кто время нашёл

И в школу на праздник здоровья пришёл!

Пусть дождик весенний стучит к нам в окно,

Но в классе 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 сбережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

Учитель:

Добро пожаловать, гости дорогие!

Веселья вам да радости желаем!

Давно мы вас ждем-поджидаем,

Путешествие без вас не начинаем.

Учитель:

Дорогие ребята! Посмотрите, друг другу в глаза, улыбнитесь, передайте частичку своего хорошего настроения другому. Вот видите, от ваших улыбок уютнее и светлее стало в классе.

Мне очень хочется, чтобы после нашего занятия-путешествия у вас появилось новое отношение к самому себе, к своему здоровью. В жизни вас ждут опасности, которых нужно не бояться, а избегать или остерегаться.

Мы сегодня отправляемся с вами в удивительное путешествие на сказочный остров, остров Здорового образа жизни. А так, как остров находится в море, путешествовать мы будем на корабле.

Эти истины не новы, только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране, где живет здоровье ваше,

Все ли знают? Дружно скажем…

В путь- дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся!

Но дорога не проста из-за каждого куста

Может недруг появиться.

Вам придется с ним сразиться!

Учитель.

Но чтобы отправиться нам в эту прекрасную страну, давайте ответим на вопрос. Народная мудрость гласит: «Здоровье потеряешь – всё потеряешь». Согласны ли вы с этой мудростью.

- От кого зависит в первую очередь здоровье человека?

(Ответы)

Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

- Есть правила, которые помогают человеку вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным, готовым к труду, учёбе и вообще к жизни. Знаете ли вы их, назовите.

(Ответы)

- Ребята, а теперь посмотрите на мои правила, согласны ли вы с ними?

ü Много двигаться, делать утреннюю зарядку.

ü В школу и обратно идти пешком.

ü Выполнять физкультминутки на уроках.

ü Играть в подвижные игры на перемене и во дворе.

ü Выполнять домашние дела.

ü Активное участвовать в уроках труда и физкультуры.

ü Заниматься в спортивных секциях и кружках.

ü Участвовать в кроссах, соревнованиях, походах.

- Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести

здоровый образ жизни - это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.

- Что же включает в себя здоровый образ жизни?

(Ответы)

Учитель:

n отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических средств)

n оптимальный двигательный режим, закаливание

n рациональное питание

n личная гигиена

n положительные эмоции

Учитель:

Загадки.

Первая наша остановка в городе Гигиены. Девиз жителей этого города: «Чистота – залог здоровья».

Чтобы попасть в этот город, мы должны ответить на вопросы:

Вопрос № 1

Что такое личная гигиена?

Правильный ответ. Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.

Вопрос № 2

Почему необходимо мыть руки перед едой?

Правильный ответ. На грязных руках содержится большое количество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать заболевание.

Вопрос № 3

Зачем надо коротко стричь ногти?

Правильный ответ. Под ногтями собираются грязь и микробы – возбудители заразных болезней.

Вопрос № 4

Сколько раз в день необходимо умываться?

Правильный ответ. Умываться необходимо два раза в день – утром после сна и вечером перед сном.

Вопрос № 5

Как часто нужно мыть все тело и голову?

Правильный ответ. Все тело и голову необходимо тщательно мыть мылом и мочалкой не реже одного раза в неделю.

Вопрос № 6

Как часто нужно мыть руки?

Правильный ответ. Руки нужно мыть несколько раз в день – перед едой, после посещения туалета, придя с улицы, после общения с животными, то есть после любого загрязнения.

Вопрос № 7

Как часто нужно стричь ногти на руках и ногах?

Правильный ответ. Ногти на руках необходимо стричь один раз в неделю, на ногах – один раз в две недели.

Ребята, посмотрите, кого мы встретили.

Сценка « Чистюля и Грязнуля».

Чистота:

Добрый день! Я – чистота.

С вами быть хочу всегда.

Сначала познакомлюсь с вами,

Чтобы стали мы друзьями.

 Я пришла вас научить,

Как здоровье сохранить.

Мой совет совсем несложный,

С грязью будьте осторожны.

 Входит Грязнуля.

Вы про грязь? А вот и я!

Ну, здравствуй, здравствуй чистота.

 Чистота.

Ты ко мне не приближайся

И ко мне не прикасайся.

Грязнуля.

Фу! Чистюля, просто смех!

А платье какое - не на что смотреть.

То ли дело у меня:

От борща пятно большое,

Вот сметана, вот жаркое,

Это клей, а здесь чернила.

Согласитесь, очень мило!

Я наряд свой обожаю

На другой не променяю.

С кем знакомиться я буду?!

Приду я к тем, кто не моет посуду,

Кто грязь разводит повсюду.

Я забираюсь в уголки,

Там, где пыль и пауки.

Чистоту я не терплю,

Тараканов, мух люблю.

Чистота.

На празднике нашем не найдёшь ты друзей.

Мы скажем все дружно « Уходи от нас быстрей!».

Грязнуля.

Плохи мои тут дела-

В этой школе друзей не нашла.

Хором: А мы напомним навсегда: залог здоровья чистота.

Ребята, не место в нашем классе грязнулям.

 Чтоб нескучный показался

Наш сегодняшний урок,

Предлагаю очень дружно

С вами поиграть чуток.

Расскажу вам про животных,

И что делают они.

Ну, а вам все это надо

Жестами изобразить.

Вы согласны?

Ребята. Да!

Учитель. Начинаем, детвора.

Вот что говорит медведь:

Обожаю сладкий мед,

Сам он просится мне в рот.

Ложки нету у меня,

И, как вся моя родня,

И как мама, и как папа,

Мед я ем своею лапой,

(ребята показывают)

Но зато всегда зимою

Тщательно я лапы мою.

(Ребята показывают.)

А вот бабочки-красавицы.

Выходите из-за парт и показывайте все, что бабочки расскажут.

Мы бабочки-красавицы,

Садимся на цветки.

А крылышки у бабочек

Изящны и легки.

На полянке на лесной

Умываемся росой.

А теперь хотим позвать

С нами вместе станцевать.

Ребята танцуют произвольно под музыку.

Учитель. А вот в гости заскочил к нам веселый зайчик:

Чтоб быть быстрым,

Чтоб быть ловким,

Я на завтрак ем морковку,

Но перед приемом пищи

Я ее всегда почищу!

Я и вас хочу проверить –

Чистить кто быстрей умеет?

(Ребята изображать начинают быстрее.)

Я от вас, друзья, не скрою,

Постоянно уши мою.

У лисицы острый нюх,

У меня отличный слух.

Учитель. Вот закончилась игра.

Молодцы, вы, детвора,

Нужно лишь сказать:

Обещаем по утрам и вечерам

Зубы чистить, умываться

И зарядкой заниматься.

Учитель: «Молодцы, ребята! Нам остаётся только вспомнить о наших друзьях, которые помогают нам быть чистюлями.

Гладко, душисто,

Моет чисто.

Нужно, чтоб у каждого было.

Что это такое? (Мыло)

Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу прыгала,

Микробов всех повыгнала. (Зубная щётка)

Я несу в себе водицу.

Вам водица пригодится.

Можно мыться без хлопот,

Если есть (водопровод).

Говорит дорожка - два вышитых конца:

- Помойся хоть немножко, хоть грязь ты смой с лица!

Иначе, ты в полдня испачкаешь меня. (Полотенце)

Хожу ,брожу не по лесам,

А по чёлкам, волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у хищных медведей. (Расчёска)

Учитель:

Ребята, а как вы думаете, кто главный в городе Гигиены. Правильно, Мойдодыр.

Послушайте его советы:

n 1-й совет. Умывайтесь по утрам, после сна. Мойте руки, лицо, шею, уши.

n 2-й совет. Мойте руки и ноги перед сном каждый день.

n 3-й совет. Обязательно мойте руки после игр, прогулки, общения с животными, туалета.

n 4-й совет. Не реже одного раза в неделю принимайте ванну.

Учитель: Следующая наша остановка в городе Правильного питания. Девиз жителей этого города: «Будешь правильно питаться – со здоровьем будешь знаться!»

Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

Чем питается человек?

Отличается ли пища человека от пищи животного?

Всякая ли пища бывает полезна?

Приведите примеры.

Сладкое очень плохо влияет на организм.

Посмотрите, ребята, кто это нас встречает?

Карлсон

Мама! Что же такое творится?!

Мотор мой не хочет никак заводиться.

Учитель:

Здравствуй, Карлсон!

Что грустишь ты? Дай ответ!

Карлсон:

Я обкушался варенья!

А ещё было печенье.

Торт и множество конфет:

Очень вкусным был обед.

А теперь мотор заглох…

Ох, зачем я ел пирог?...

Учитель:

 Где же ты сегодня был?

Карлсон:

Слон обедать пригласил.

Отказать ему не смог.

Ох, зачем я ел пирог?

Учитель:

Да, друзья, на первый взгляд.

Стал Карлсончик толстоват.

Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

Карлсон:

Чтобы сесть, нужна кровать.

А до дома не достать.

Кто б на крышу влезть помог.

Ох, зачем я ел пирог.

Учитель:

А всё жадности микроб.

Если б не было его:

Не случилось б ничего!

Карлсон! Ты не ворчи!

Лучше о еде молчи!

Сам во всём ты виноват:

Ел и ел ты всё подряд!

Карлсон:

Я мужчина в цвете лет,

Ну а вам и дела нет!

Всё – настал последний вздох!

Ох, зачем я ел пирог…

Учитель:

Ребята, мера нужна в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, по несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

Надо ещё про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

В питании тоже важен режим.

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье и торты –

В малых количествах детям нужны.

Запомни, Карлсон, наш совет:

Здоровье одно, а второго-то нет!

Карлсон:

Спасибо, ребята! Теперь буду знать

И строго питанья режим соблюдать.

Без помощи вашей совсем бы засох.

Ох, зачем же я съел тот огромный пирог?..

Карлсон, чтобы здоровым быть, надо овощи и фрукты любить! Я предлагаю вам отгадать загадки:

Бусы красные висят.

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи. (Малина)

Он круглый и красный,

Как глаз светофора.

Среди овощей

Нет сочней … (помидора)

Вырастаю всем на диво.

Высока, стройна, красива.

Прячу в светлые перчатки

Золотистые початки. (Кукуруза)

Под сосною у дорожки,

Кто стоит среди травы?

Ножка есть, но нет сапожка,

Шляпка есть - нет головы. (Гриб)

Расту в земле на грядке я

красная, длинная, сладкая. (Морковь)

Воду пьёт – себя торопит,

И растет, и листья копит.

Набирает вес кубышка –

В середине кочерыжка. (Капуста)

Ягоды зеленые,

А всеми хваленые.

Растут с костями,

Висят кистями. (Виноград)

Растет в траве Аленка,

В красной рубашонке.

Кто ни пройдёт,

Всяк поклон отдает. (Клубника)

Круглый, зеленый, загорелый

Попадался на зубок

Расколоться все не мог,

А потом под молоток,

Хрустнул раз – и треснул бок. (Орех)

Учитель: Ребята, какие мы выводы должны сделать, посетив этот город? Обратите внимание на правила.

Правила рационального питания:

n Никогда не переедать.

n Тщательно пережевывать пищу.

n Не употреблять очень горячую пищу.

n Не злоупотреблять сладостями.

n Больше есть зелени, овощей, фруктов.

n Ужинать за 2 часа до сна.

Учитель: Предлагаю вам поиграть в игру

Игра «Мы – повара” В кастрюлю с надписью “БОРЩ” надо положить карточки с названиями необходимых продуктов для его приготовления: капуста, яблоки, картофель, изюм, лук, рыба, морковь, чернослив, крупа, груша, мясо, арбуз, свёкла, сыр, горох, солёный огурец.

Учитель: Мы подкрепились с вами, идем дальше. Посмотрите, какая красивая природа. Отправимся в поход.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ В СТИХОТВОРНОЙ ФОРМЕ (поход)

— Сегодня мы отправимся в поход. Направо! Шагом марш!

(Отряд начинает движение по площадке.)

Учитель.

 Отправляемся в поход.

Сколько нас открытий ждёт!

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зелёным лугом.

(Учитель обращает внимание ребят на красивых бабочек, летающих по полянке. Ребята передвигаются бегом на носках, делая руками взмахи, подражая полёту бабочек.)

Учитель.

 Крылья пёстрые мелькают —

В поле бабочки летают,

Раз, два, три, четыре,

Полетели, закружились.

(Ребята выходят на площадку. Выполняются движения прямыми руками влево и вправо с поворотом туловища, имитируя косьбу.)

Учитель.

Тишина стоит вокруг,

Вышли косари на луг.

Взмах косой туда - сюда,

делай раз и делай два.

(Наклоны вперёд, касаясь земли кончиками пальцев.)

Учитель.

Сколько выросло грибов

У осинок и дубов!

 Мы грибочки собираем,

Но колени не сгибаем.

(Ребята выполняют прыжки, подражая лягушкам.)

Учитель.

Видим, скачут по опушке,

две весёлые лягушки.

Прыг-скок, прыг-скок,

только на носок!

 (Наклоны вперёд с широкими взмахами руки.)

Учитель.

К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись.

Раз, два, три, четыре,

Вот как славно освежились.

(Выполняются движения руками, имитирующие плавание разными стилями.)

Учитель.

 А теперь поплыли дружно,

делать так руками нужно:

Вместе раз — это брасс,

Одной, другой — это кроль. -

Качаясь на волне,

Плывём на спине.

Все как один плывём, как дельфин.

(Ходьба на месте.)

Учитель.

Вышли на берег крутой

И отправились в город другой.

Учитель: А город этот Физкультурный. Девиз жителей этого города: «Чтоб здоровым и сильным быть, надо всем со спортом дружить!»

Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейны, корт,

 зал, каток - везде вам рады.

За старание в награду

будут кубки и рекорды,

Станут мышцы ваши тверды.

Только помните: спортсмены

Каждый день свой непременно

 начинают с физзарядки.

Не играйте с дремой в прятки,

 быстро сбросьте одеяло,

Встали – сна как небывало!

Учитель: Ребята, какие виды спорта вы знаете? А на фотографиях сможете угадать?

(Ответы)

Учитель: Жители этого города не только дружат с физкультурой, но еще и закаляются.

Говорил я им зимой: закалялись бы со мной!

Утром бег и душ бодрящий, как для взрослых, настоящий!

На ночь - окна открывать, свежим воздухом дышать,

Ноги мыть водой холодной, и тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет. Не послушались, болеют…

Поздно поняли мы, братцы, как полезно закаляться.

Кончим кашлять и чихать,

Станем душ мы принимать из водицы ледяной.

Погодите, ой-ё-ей!

Крепким стать нельзя мгновенно! Закаляйтесь постепенно.

Учитель: Мы продолжаем путь, и на пути нашем встает болот, болото вредных привычек. Вредные привычки пусть горят, как спички.

Какие вредные привычки здесь собрались? Почему их называют вредными?

Послушайте сказку про мальчика Сашу, который попробовал курить.

Учитель:

- Сейчас, ребята, мы посмотрим отрывок из мультфильма «Ну, погоди!»

Просмотр фрагмента мультфильма “Ну погоди”(5 серия, пролог)

- Почему Волк взял в рот несколько сигарет? (Чтобы напустить в будку как можно больше дыма).

- Что произошло с Волком, когда он начал курить сразу несколько сигарет? (Он покраснел, у него закружилась голова, он чуть не попал под машину, упал и сильно ударился).

- Почему с ним такое произошло? (ответы детей)

- Почему вредно курить?

- На какие органы человека влияет курение?

- Чтобы вы могли сказать своему другу, чтобы он не курил?

- Чем можно заняться вместо курения?

- Чтобы Вы могли сказать, если вам предлагают закурить сигарету?

- Что означает знак и где его можно встретить?

(Работа с двумя слайдами)

Учитель: Ребята, нам необходимо побыстрее выйти из этого болота, мы должны отказаться от вредных привычек, и тогда они нам будут не страшны.

Наш путешествие подходит к концу, на нашем пути последний город. Город хорошего настроения. Жители города всегда улыбаются, у них прекрасное настроение, они не умеют грустить. Девизом служат слова: «Больше улыбайтесь, каждым днем вы наслаждайтесь!»

Здоровье – царство смеха,

Сам смех – тропа к успеху,

И все нам удается,

Когда душа смеется!

Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье! Давайте улыбнемся друг другу и громко засмеемся!

Учитель:

Мы вышли к прекрасному замку, где живет Президент страны здорового образа жизни, Что он нам скажет?

(Слайды)

Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомните, ведь здоровье

В магазине не купить!

Я надеюсь, что вы, ребята, сделаете правильный выбор и войдете во взрослую жизнь здоровыми, жизнерадостными, доброжелательными людьми, уверенными в своих силах и способными решать любые проблемы.

Здоровье - это кладезь.

Его нельзя купить.

Однажды потерявши,

Его не возвратить.

Не одолжить у друга,

Не выиграть в лото,

Ведь без здоровья счастье,

Поверьте уж не то.

Море счастья без здоровья

Не наполнит душу вам.

Не подарит настроенье

Ни тебе и ни друзьям.

Не порадует работа,

Да и денег не скопить.

В общем, без здоровья плохо,

Очень плохо людям жить.

Несомненно, что здоровье

С детства надо укреплять:

Физкультурой заниматься,

Бегать, прыгать и играть.

Фрукты есть как можно больше,

Предварительно помыть,

А гуляя после школы,

Про уроки не забыть.

Учитель:

- Наше путешествие подошло к концу, давайте вспомним, какой образ жизни нужно вести, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье.

- А еще, ребята, чтобы сохранить свое здоровье и здоровье окружающих, нам всем необходима доброта.

- Давайте хором пожелаем друг другу: “ Будьте здоровы!”