Молоденова Светлана Вячеславовна

учитель начальных классов

МБОУ «Панфиловская СОШ»

С.Панфилово, Муромский район

Тема: Динамический час «Путешествие в страну Здоровья»

**Цели мероприятия:**

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье;

-формирование установки на использование правильного питания;

-развитие физических качеств детей;

- воспитание товарищества;

- формирование представлений детей об играх детей разных стран.

**Оборудование:**

Клубок ниток, картинки продуктов питания, картинки овощей и фруктов. Надувной дельфин, два самоката, картофель для эстафеты, две корзиночки, камешки, занавес для игры. Картинка «дерево решений».

Карточки со словами:

крепкий, сутулый,

бледный, неуклюжий,

веселый, ловкий,

красивый, румяный,

стройный, счастливый.

Аудио «Если с другом вышел в путь», звуки живой природы шум моря и звуки дельфинов.

Ход мероприятия.

*1. Организационный этап.*

*Вводно – мотивационный момент*

Давайте поприветствуем друг друга. Встаем все в круг (детям дается клубок ниток), они желают друг другу что-то хорошее, при этом передают клубок, а нитку оставляют себе. После того, как все пожелали друг другу здоровья, учитель говорит: «Сколько дорожек хорошего настроения и дружбы у нас получилось, я желаю, чтобы это хорошее настроение никогда вас не покидало, особенно на нашем динамическом часе, пусть эти дорожки превратятся в одну дорожку, которая никогда не разорвется».

Сегодня мы отправимся в путешествие в Страну Здоровья на самолете. «Кто желает со мной лететь, встает за мной». Дети встают за учителем. Самолет набирает скорость (дети ускоряют шаг), страна Здоровья уже близко (шаг замедляется), внимание, посадка! (Дети стараются занять стульчики).

Прибыли. Я желаю всем здоровья, это самое ценное, что есть у человека, а значит, его нужно беречь. Учитель садится к детям «глаза в глаза» и актуализирует детей.

*2.Сообщение темы и задач занятия*

-А что нам нужно, чтобы быть здоровым? Какие главные помощники здоровья?

-Режим дня

- правильное питание

-личная гигиена

-подвижные игры, закаливание

Наш динамический час пройдет под девизом: «Мы умеем думать, умеем рассуждать, что нужно для здоровья, то и будем выбирать!»

*3.Утренняя зарядка.*

Угадайте, какой важный момент в режиме дня есть, от которого как показали исследования, повышается работоспособность. Дети, которые делают ее, более бодры, чем те, которые ею пренебрегают …зарядка. Повторяем волшебные слова,…Дети повторяют за учителем:  
Чтобы мы никогда не болели,

Чтобы щеки здоровым румянцем горели,

Чтобы мы на «5» уроки учили,  
Чтобы в школе и дома бодрыми были,

Чтобы было здоровье в отличном порядке

Всем с утра надо делать зарядку!

Дети под музыку делают зарядку.

*4.Режим питания.*

Какие правила питания вы знаете?

Одни продукты нам необходимы, чтобы не уставать, хорошо думать, чтобы двигаться. Другие дают нам энергию (мед, гречка, изюм, масло, геркулес).

Третьи помогают строить организм, делать его более сильным (рыба, орехи, творог, мясо, яйца).

А вот витамины, которые содержатся в овощах и фруктах (яблоки, бананы, апельсины, морковь, капуста), помогают нам расти и развиваться.

*а) Игра «Вершки, корешки».*

Если я называю и показываю продукты, у которых мы употребляем в пищу подземные части, вы приседаете, а если наземные, то надо встать во весь рост и вытянуть руки.

*б) Игра «Посади картошку»*

Отгадайте загадку:

Что копали из земли,

Жарили, варили,

Что в золе мы напекли,

Ели и хвалили.

*5.Игры – эстафеты*.

Укрепляют наше здоровье игры на свежем воздухе, прогулки, закаливание. Кто знает, сколько времени вам надо находиться на свежем воздухе? (3 часа).

а) Под песню «Если с другом вышел в путь», дети делятся на две команды и соревнуются в эстафете по катанию на самокате.

б) Эстафета по сбору камушков стопами ног.

Дается установка. Сейчас я включу музыку, и мы окажемся на берегу моря. Дети закрывают глаза. Как приятно погреться на солнышке, побродить по камешкам, легкий ветерок ласкает нас с вами, слышите шум прибоя, а что это за звуки? Сейчас вы узнаете чьи (вносится надувной большой дельфин). Дети открывают глаза. Послушайте звуки, которые они произносят. У людей при контакте с дельфинами выделяется гормон счастья! А счастливый человек-это здоровый человек. Оказывается, дельфины не только поднимают настроение, но и помогают поправить здоровье, они лечат депрессии, способствуют развитию умственных способностей. Дельфины очень озорные, любят играть, они не рыбы, млекопитающие, они, как и мы имеют легкие, выводят детенышей и вскармливают их своим молоком. Сейчас мы с ним поиграем, будем заряжаться волшебной силой (детям предлагается разделиться на 2 команды, задача следующая: собрать камушки ногой и доскакать до дельфина, положить ему в коробочку).

в) Знакомство с новой игрой.

А как, вы думаете, дети в других странах играют в какие-нибудь игры?

Нет в мире детей, которые бы не играли. Некоторые игры похожи на те, в которые мы с вами играем, например, в Греции – «Поймай того, у кого камушек», как у нас игра «Колечко», в Казахстане «Разорви цепь», как у нас «Разорванные цепи», во Франции – игры в классы, а вот в Америке - «Пухеохео», сейчас мы с ней познакомимся. Хотите поиграть? Учитель знакомит с правилами игры.

*6.Итог урока.*

Ребята, здоровый смех-это здоровье?

Хорошая память? Улыбка? Стройная фигура?

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье, потому что никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Предлагается детям вместе поработать и выбрать слова, которые относятся к понятию «здоровый человек-это …»

Крепкий, сутулый, бледный, неуклюжий, веселый, ловкий, красивый, румяный, стройный, счастливый.

*7.Рефлексия.*

На доске открывается «Дерево решений». С правой стороны у дерева мощные корни, крупные ветки, а с левой–увядающие. «Это волшебное дерево, на нем сейчас вырастут плоды - яблочки, а может быть, не вырастет ничего». Если ты будешь соблюдать режим дня, делать зарядку, играть в подвижные игры, значит, твой выбор с правой стороны дерева, а если нет- с левой. Сделайте ваш выбор. Дети вешают плоды на дерево. Путешествие наше закончилось, возвращаемся в наш класс. Дети встают за учителем и на «самолете» возвращаются в класс.

**Список использованных источников:**

1.Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников.- Сфера, 2003 г.

2. Песня «Когда мои друзья со мной»

<http://music.yandex.ru/#!/track/6098636/album/670793>

3. Звуки живой природы- Крики дельфинов под шум морского прибоя.

<http://www.audiopoisk.com/track/no/mp3/zvuki-jivoi-prirodi---kriki-delfinov-pod-6um-morskogo-priboa/>

## 4. Описание игры «Пухеохео»

<http://www.friendship.com.ru/playworld/45.shtml>