**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №14**

**города Пугачёва Саратовской области»**

**"Путешествие в страну здоровья"**

**«Здоровые дети в здоровой семье»**

Работу выполнила

учитель начальных классов

Харитонова Ирина Владимировна

**Пугачёв, 2013 год**

**Цель:** формировать у детей желание вести здоровый образ жизни, показать значение семьи в укреплении здоровья детей.

**Задачи:**

* показать важность режима дня в формировании здорового

образа жизни;

* определить принципы здорового питания, закаливания организма и занятий спортом;
* способствовать укреплению здоровья детей через физкультминутки;
* воспитывать чувство ответственности за сохранение и

укреплению своего здоровья.

**Оборудование:**

* презентации в программе PowerPoint 2007;
* плакаты;
* анкета;
* карточки со словами: правильное питание, режим дня, занятие спортом, закаливание, доброта.

**Ход занятия.**

**Организационный момент.**

**Учитель:** Ребята, мы с вами очень часто говорим об укреплении здоровья, а ведь ваше здоровье во многом зависит от того, сколько времени в вашей семье уделяется этой проблеме.

**Учитель:** Давайте с вами вспомним девиз наших занятий по укреплению здоровья.

*(на доске)* **Я здоровье сберегу – сам себе я помогу.**

**Актуализация знаний. Постановка проблемы, определение темы занятия.**

*(появляются картинки: активные, здоровые дети и пассивные, хилые)*

**Учитель:** Вы видите две группы детей. К какой группе присоединилась бы ваша семья? Почему?

*(появляется таблица «Лучше быть…»)*

**Учитель:** Каким человеком лучше быть? (Активным и здоровым)

**Учитель:** На какой вопрос мы сегодня ответим?

**Как быть здоровыми**

**Учитель:** Для этого сегодня мы с вами выработаем правила, соблюдение которых поможет вам и вашей семье сохранить и укрепить здоровье.

**Учитель:** Вы сказали, что лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным, лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли. В жизни каждого человека складываются порой обстоятельства, которые нехотя постепенно разрушают здоровье.

*(обратить внимание на картинки с детьми)*

Это малая физическая подвижность, нерациональное питание, постоянное нервное напряжение, несоблюдение режима дня. **Понятия здоровье** и **движение** неразделимы. Занятия спортом, физические упражнения, правильное питание и соблюдение режима дня должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить своё здоровье, полноценную и радостную жизнь.

**Учитель:** Ребята, а вы хотите быть здоровыми?

**III. Создание игровой ситуации “Путешествие»**

**Учитель:** Давайте представим, что мы свами туристы и отправимся в увлекательное путешествие по Стране Здоровья.

*(появляется картинка «паровоз»)*

Железные избушки  
Прицеплены друг к дружке.  
Одна из них с трубой  
Ведет всех за собой.

**Учитель:** Все путешественники по утрам выполняют правила личной гигиены. Какие правила гигиены соблюдаете вы и члены вашей семьи?

**Учитель:** Правильно ребята! Наша первая станция называется

*(появляется на доске название станции)* **«Личная гигиена»**

**Учитель:** Гигиена - мероприятия обеспечивающие сохранение здоровья. Гигиену нужно соблюдать везде и всегда. Но сегодня мы с вами поговорим о гигиене тела человека.

*(Появляется на доске таблица)*

**Гигиена тела человека**

**Полости рта и зубов**

**Глаз**

**Волос**

**Кожи: туловища, рук, ног, носа и др.**

**Учитель:** Давайте вспомним о том, что способствует заболеванию кожи. Кто из вас может сказать, что такое «кожа»?

**Ученик:** Кожа-это наружный покров тела человека, животного.

**Учитель:** Мы сейчас обратимся к толковому словарю и дадим более точное определение.*(читает ученик)*

**Учитель:** А я думаю и даже уверена в том, что у многих ребят руки грязные. Это я вам могу доказать. Возьмите влажную салфетку и протрите ею руки. Что вы видите на салфетке?

**Учитель:** Но это можно исправить. Для этого и придуманы влажные салфетки. Ими люди и должны пользоваться тогда, когда нет возможности вымыть руки.

**Учитель:** А для того, чтобы проверить знаете ли вы правила ухода за кожей, вы возьмите чистые листы бумаги, положите одну из ладошек на листок и обведите руку на бумагу. Затем на каждом нарисованном пальчике напишите правила ухода за кожей рук, т.е. вы должны вспомнить не меньше 5 правил. Приступайте к выполнению задания.(*дети подписывают ладошки)*

-Сейчас проверим, как вы справились с заданием? Я читаю правила, а вы ставите «+», если у вас такое правило есть.

*Примерные правила:*

*Мыть руки по мере загрязнения, перед едой, после туалета, после прогулки;*

*Следить за чистотой ногтей, нельзя грызть ногти, обрывать, стричь тупыми ножницами.*

*Беречь кожу от порезов, ран, осторожно обращаться с режущимися и колющимися предметами.*

*Беречь кожу от ожогов, и обморожения, ходить в варежках или перчатках, соблюдать технику безопасности во время пользования огнём.*

*Дети, у которых правильные ответы, крепят ладошки на магнитной доске, образуется солнышко, за правильно*

*выполненное задание в центр крепится смайлик*

**Учитель:** Все путешественники встают рано утром и делают зарядку.Кто из вас, ребята, по утрам делает зарядку?

**Ученик:**Мы все делаем зарядку!

**Учитель:** А почему вы её делаете? *(делают папа и мама)*

*(появляется на доске название станции)* **Станция: «Зарядка»**

**Учитель:** Сейчас мы с вами все вместе сделаем зарядку.

Утром солнышко, проснулось!

Потянулось, улыбнулось!

И отбросив одеяло, на зарядку побежало!!!!

*(появляется на доске название станции)* **Станция: «Здоровое питание»**

**Учитель:** Мы с вами рано встали, умылись, сделали зарядку, продолжаем наше путешествие.

**Учитель:** Станция: «Здоровое питание»-нам пора подкрепиться.

**Учитель:** Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

**Ученик:** Чтобы жить, чтобы была сила.

**Учитель:** Чем питается человек? А ваша семья?

**Ученик:** Мясом, молочными продуктами, хлебом, овощами, фруктами, рыбой.

**Учитель:** Отличаетсяли пища человека от пищи животного?

**Ученик:** Да отличается.

**Учитель:** Как вы думаете, всякая ли пища бывает полезна?

**Ученик:** Не все продукты, которыми питается человек, бывают полезными.

**Учитель:** Какие продукты, на ваш взгляд, следует исключить из списка полезных?

***Игра «Полезное - неполезное»***

**Учитель:** Я хочу с вами поиграть в игру. Я буду называть продукты питания. Если продукт полезен, вы хлопаете в ладоши, если неполезен, то вы топаете ногами.

***Рыба, жирное мясо, кефир, чипсы, геркулес, кока-кола, подсолнечное масло, фанта, морковь, торты, капуста, сникерс, яблоки, шоколад, груши, сало.***

**Учитель:** Правильное питание – условие здоровья. Неправильное питание приводит к болезням.

**Инсценировка.**

**Учитель:** Доктор Пилюлькин из Цветочного города прислал вам телеграмму с полезными советами. Он извиняется, что не смог лично встретиться с вами. Слушайте внимательно и постарайтесь всё запомнить.

**Доктор Пилюлькин:** Советую вам: *(читает один из учеников)*

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Остерегайтесь очень острого и солёного.
3. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
4. Овощи и фрукты - полезные продукты.

-Спасибо, Доктор.

*(появляется на доске название станции)* **Станция «Режим дня»**

**Учитель:** Наша станция называется «Режим дня?» Что такое режим?

**Ученик:** Режим – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня, а именно…(перечислить по порядку)

**Учитель:** Помогает ли режим дня сохранить своё здоровье?

**Учитель:** Посоветуем друг другу придерживаться режима дня.

**Учитель:** А сейчас я предлагаю вам заполнить анкету, которая позволит нам узнать, что вы знаете о режиме дня. Вы согласны?

*дети, отвечая на вопросы, ставят + или -*

**Анкета**

**1 . Нужно ли просыпаться каждый день в одно и то же время?**

**3 . Нужно ли ложиться спать в одно и то же время?**

**4 . Нужно ли делать уроки в одно и то же время?**

**5 . Можно ли нарушать свой режим дня?**

-**Учитель:** Если получилось больше плюсов, то у вас правильный режим дня, если больше минусов, то вам нужно изменить свой режим дня, чтобы сохранить своё здоровье.

# Учитель: Едем дальше?

*(появляется на доске название станции)* **Станция «Спортивная»**

**Учитель:** Мы продолжаем своё путешествие по Стране Здоровья. Теперь я предлагаю вам пройтись пешком. Ведь это очень полезно (встать пошагать).

**Со здоровьем дружен спорт.**

**Стадион, бассейны, корт.**

**Зал, каток, везде нам рады.**

**За старание в награду,**

**Будут кубки и рекорды,**

**Станут мышцы наши твёрды.**

**Только помните: спортсмены**

**Каждый день свой непременно**

**Начинают с физзарядки.**

**Не играйте с дрёмой в прятки,**

**Быстро сбросьте одеяло**

**Встали сна – как не бывало!**

**Учитель:** Мы попали с вами на спортивную площадку.

**Учитель:** Ребята вы любите физкультуру?

-**Учитель:** Ведь ещё один наш помощник в сохранении здоровья –это движение.

**Учитель:** Нужно чтобы каждый из вас делал по утрам зарядку, больше ходил пешком, играл в подвижные игры, не пропускал без причин уроки физкультуры, катался на коньках, лыжах. Ведь все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым.

**Игра «Волшебное слово»**

**Учитель:** Ребята, а сейчас мы поиграем в игру «Волшебное слово». Встаньте свободно, я буду называть упражнения, которые вы должны будете выполнить. Вы выполняете упражнения в том случае, если я произнесу волшебное слово « ПОЖАЛУЙСТА».

**Руки вверх, присесть, встали, сели, попрыгайте, наклон, промаршируйте**

**Учитель:** Вы устали? Продолжим путешествие? Тогда вперёд, пересаживаемся в поезд, едем дальше.

*(появляется на доске название станции)* **Станция «Свежая»**

**Учитель:** Какое странное название. Интересно, почему её так назвали.Кто догадался?

**Ученик:** Все мы должны помнить, что каждый из вас должен как можно больше бывать на свежем воздухе и заниматься укреплением своего организма. Одним из важных мероприятий по укреплению здоровья является ЗАКАЛИВАНИЕ

*(выходят дети по – одному, прикрепляют к доске правила закаливания и читают* )

**Должны почаще вы гулять**

**И свежим воздухом дышать.**

**Летом у реки играть**

**И на солнце загорать.**

**Ноги мыть водой холодной,**

**И тогда микроб голодный**

**Вас вовек не одолеет.**

**И никто не заболеет.**

**Утром бег и душ бодрящий.**

**Как, для взрослых, настоящий!**

**Мы в реке ныряем**

**И здоровье закаляем.**

**Только помните друзья:**

**Крепким стать нельзя мгновенно-**

**Закаляйтесь постепенно!**

**Учитель:** Кто из вас занимается закаливанием? Поделитесь опытом.

**Релаксационная оздоровительная минутка.**

**«Сотвори солнце в себе»**

**Учитель:** В природе есть солнышко, оно всем светит, и всех любит, и всех греет. Давайте сотворим в себе солнышко. Закройте глаза, представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь, звёздочка увеличилась. Направляем лучик, который несёт мир. Звёздочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звёздочка стала ещё больше. Я направляю к звёздочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность и ласку. Теперь звёздочка становится огромной, как солнце, оно несёт тепло всем-всем. Покажите, какой стала ваша звёздочка?

**Учитель:** Наше путешествие заканчивается. Давайте вспомним, какой образ жизни нужно вести, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье.

*Дети отвечают и крепят лучики.*

*Правильное питание, режим дня, занятие спортом, закаливание*

**Учитель:** Посмотрите, какое доброе солнышко у нас получилось. Вы хотите, чтобы оно всегда было таким?

Посмотрите на солнышко. Если для вашей семьи будет светить такое солнышко, можете ли вы считать свою семью здоровой? Почему? Какой вывод можно сделать?

**В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ**

**Учитель:** Мы на уроке решили проблему: «Каким же лучше быть?»

Давайте хором пожелаем друг другу: *(появляется на доске)*  «Будьте здоровы!»

**Я здоровье берегу –**

**сам себе я помогу.**

|  |
| --- |
| **«ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»** |
| **«ЗАРЯДКА»** |
| **«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»** |
|  |
| **«РЕЖИМ ДНЯ»** |
| **«СПОРТИВНАЯ»** |
| **«СВЕЖАЯ»** |
|  |

**Воздерживайтесь от жирной пищи.**

**Остерегайтесь очень острого и солёного.**

**Сладостей тысячи, а здоровье одно.**

**Овощи и фрукты – полезные продукты.**

**Анкета**

1 . Нужно ли просыпаться каждый день в одно и то же время? **+**

2 . Нужно ли завтракать в одно и то же время? **+**

3 . Нужно ли ложиться спать в одно и то же время? **+**

4 . Нужно ли делать уроки в одно и то же время? **+**

5 . Можно ли нарушать свой режим дня? **+**

**Анкета**

1 . Нужно ли просыпаться каждый день в одно и то же время? **+**

2 . Нужно ли завтракать в одно и то же время? **+**

3 . Нужно ли ложиться спать в одно и то же время? **+**

4 . Нужно ли делать уроки в одно и то же время? **+**

5 . Можно ли нарушать свой режим дня? **+**

Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейны, корт.

Зал, каток, везде нам рады.

За старание в награду,

Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы наши твёрды.

Только помните: спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.

Не играйте с дрёмой в прятки,

Быстро сбросьте одеяло

Встали сна – как не бывало!

**Зарядка**

**Занятие спортом**

**Личная гигиена**

**Закаливание**

**Правильное питание**

**Режим дня**

**Правильное питание**

**ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ - В**

**ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ.**

**Гигиена тела человека**

**Полости рта и зубов**

**Глаз**

**Волос**

**Кожи:**

**туловища, рук, ног, носа и др.**

**Куда:**

**МОУ «СОШ №14 города Пугачёва Саратовской области имени П.А.Столыпина»**

**Кому:**

**ученикам 3 «Б» класса**

**От кого:**

**Доктора Пилюлькина**

**«СПОРТИВНАЯ»**

**Здоровые дети – в**

**здоровой семье.**

**Здоровые семьи –**

**в здоровой стране.**

**Здоровые страны –**

**Планета здорова.**

**Здоровье!**

**Какое прекрасное слово!**

**Так пусть на здоровой**

**планете**

**Растут здоровые дети!**



|  |  |
| --- | --- |
| **1 «В»** | **3 «А»** |
| **3 «Б»** | **4 «А»** |