

Тема: «Как здоровье?»

Цель:

1. научиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.
2. формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья.
3. воспитание интереса к занятиям валеологии, к урокам физической культуры.

Оборудование: Ноутбук, анкеты, наглядности.

Ход урока:

I Вступительное слово.

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя – сыновья часто и сильно болели.

Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?»

Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях».

Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для всех детей своей страны.

От чего же зависит здоровье человека?

II Повторим основной девиз «уроков здоровья».

Я здоровье сберегу,
Сам себе и помогу!

III Беседа по теме.

Причины болезни изучает герой книги А.К. Лаптева «Тайна пирамиды здоровья» - муравей по имени Свати.

Послушайте: (хором)

Свати, мудрый муравей,
Со Звезды пришел своей.
Мудрый, мудрый муравей,
Научи ты нас, людей.
Ты пришел издалека
Сквозь туманы и века
Научи нас, как нам быть,
Чтоб сто лет нам всем прожить?

Хорошо. Я помогу.
Но сначала в лес пойду.
Я узнаю у зверей
Что нам сделать для людей.
Звери долго все живут.
Не болеют и не лгут.
Все они помочь готовы
Только стоит захотеть
Все узнать и не болеть.

- Что же ответили муравью растения и животные?

1-й ученик:

-По мнению прекрасной розы, люди болеют потому что не умеют радоваться красоте окружающего мира и успехам друг друга, а радость – это особая мудрость и болезни ее бояться.

2-й ученик:

Высокая стройная пальма ответила, что люди мало заботятся друг о друге, часто бывают жестокими и неблагодарными. Они уничтожают животных, наносят вред растениям. А жестокость – это путь к гибели и болезням. Люди часто обманывают друг друга.

3-й ученик:

Тигр ответил, что люди не верят в свои силы, в себя, и это не позволяет им чувствовать себя здоровыми.

4-й ученик:

Дикий кот считает, что человек часто бывает неаккуратен, не соблюдает основных гигиенических правил и такое поведение вредит его здоровью.

5-й ученик:

Кабан заметил, что люди неправильно питаются, переедают и это тоже вредит здоровью.

VI Давайте проведем оздоровительную минутку.

Движения для головы:

Вверх – вниз – 8 раз

Из стороны в сторону – 8 раз

Круговое движение влево – 2 раза (на счет 4)

Круговое движение вправо – 2 раза (на счет 4)

V Продолжение беседы.

- какие же причины болезни людей назвали растения и животные? (роза, пальма, тигр, дикий кот и кабан)

- назовите их.

- Что еще в поведении и привычках людей может служить причиной болезни?

- От кого зависит здоровье человека?

VI Повторение мудрых слов:

Никто не заботится обо мне лучше, чем я сам.

Вывод: Эти мудрые слова будут главными для каждого из нас.

- Как выдумаете, хорошее у вас здоровье?

- Посмотрите друг на друга и скажите, как выглядит здоровый человек?

II Игра соревнование: «Кто больше»

Карточки:

Веселый

Бодрый

Энергичный

У него чистая кожа

Блестящие волосы

Хороший сон

III Тест «Твое здоровье»

(ставьте + или –)

1. У меня часто болит голова
2. У меня часто бывает насморк
3. У меня больные зубы
4. Иногда у меня болит ухо
5. У меня нередко болит горло

6. Каждый год я болею гриппом
7. Иногда меня тошнит
8. Некоторые продукты и лекарства вызывают у меня аллергию
9. Ко мне легко прилипают всякие болезни

Вывод: чего больше получилось + или -?

V Помоги себе сам.

- Как вы думаете, что необходимо делать, чтобы улучшить или сохранить свое здоровье?

(таблица на ноутбуке)

1. Улыбаться и говорить друг другу добрые слова.
2. Есть полезную пищу.
3. Чистить зубы.
4. Мыть руки.
5. Выполнять физические упражнения.

Вот как заботиться о своем здоровье герой стихотворения муравей Свати.

Почему я не болею, почему я здоровее
Всех ребят из вашего двора?
Потому что утром рано
Заниматься мне гимнастикой не лень.
Потому что водой из-под крана
Обливаюсь я каждый день.

VI Итог урока.

-Как надо заботиться о своем здоровье? Для лучшего запоминания темы урока, вам помогут рисунки.

(Вас попрошу раскрасить их)

Сама раздаю витамины.

- Спасибо за урок.

