Тема урока. Огонёк здоровья.

3 класс

учитель начальных классов высшей категории Давиденко Ирина Борисовна.

Цели урока: 1) научить ребят быть здоровыми душой и телом;

2) стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с

законами природы, законами бытия;

3) формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения,

безопасной жизни, физического воспитания;

4) обеспечить физическое и психическое саморазвитие.

Ход урока.

(1 часть урока проходит в форме театрализованной постановки)

*Ведущая* (девочка в белом халате, шапочке и с фонендоскопом, исполняет роль дежурного врача). Здравствуйте, дорогие наши пациенты! Говорить друг другу здравствуйте – это, значит, желать здоровья. Здравствуйте! Говорят при встречах, желая здоровья, так и мы приветствуем вас, дорогие наши гости, Здравствуйте! Наш урок посвящён тому, как быть здоровыми, как закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать. А чтобы проще было воспользоваться нашими советами, начнём наш урок. Позвольте вам представить наших дорогих гостей. Вести программу мне помогут наши медицинские работники – сестра милосердия времён врача Н.И.Пирогова и девушка-медсестра времён Великой Отечественной войны. Итак, мы начинаем наш приём. Найдите свой пульс, проверьте его работу (пауза). Пульс правильный, дыхание ровное. А теперь закройте рот, откройте глаза, дышите глубоко и слушайте.

*Сестра милосердия*. Врачеванием в России в далёкую старину занимались знахари, шаманы, монахи. Эпидемии за эпидемиями уносили тысячи людей. Так, только в Москве в 1771 году от чумы погибло 56 тысяч человек. Во время бесчисленных войн помощь раненым не оказывалась, и они умирали. Только Пирогов, основатель русской медицины, ввёл правило, обязывающее медиков оказывать первую помощь раненым непосредственно на поле боя.

*Девушка-медсестра*. Великая Отечественная война является одной из самых ярких страниц истории нашей страны. Впервые в истории войн действующая армия и тыловые госпитали не испытывали недостатка в кадрах среднего и младшего медицинского персонала. В спасении раненых воинов принимало участие 451 тысяча сандружинниц. Свыше двух тысяч медсестёр окружали заботой и лаской раненых и больных воинов, содействовали в деле возвращения солдат и офицеров в строй. В строй возвратились 72 процента раненых и больных воинов.

(в класс входят Гиппократ и богиня здоровья Гигия)

*Гиппократ.* Простите, это школа№16? Здесь учатся быть здоровыми ребята третьего класса?

*Ведущая*. Да

*Гиппократ.* Дело в том, что наш общий друг Айболит посоветовал побывать у вас на уроке.

*Ведущая*. Вы пришли очень кстати, Гиппократ.

*Гиппократ.* Благодарю вас. Моя спутница – дочь греческого мифологического бога врачевания Эскулапа – Гигия – богиня здоровья.

*Гигия.* Отсюда и гигиена – наука о здоровье. Мы пришли к вам из глубокой истории. Так, очень давно, с 467 по 577 годы нашей эры жил выдающийся древнегреческий врач Гиппократ.

*Гиппократ.* Очень многие мои мысли лежат в основе современной медицины. Правда, в настоящее время современная медицина ушла далеко вперёд, излечиваются болезни, ранее считавшиеся смертельными, уже пересаживают сердце одного человека к другому. Поэтому можно надеяться, что со временем не будет равнодушных, бессердечных людей.

*Гигия.* Вашему вниманию мы представляем викторину.

(вопросы задают поочерёдно Гиппократ и Гигия)

- Знаком ли кашель эскимосам? (нет, для бацилл за полярным кругом слишком холодно)

- Кто родной брат кашля? (насморк)

- Какой орган позволяет человеку чувствовать запах хлеба, цветов, духов и т.д.? (нос)

- Является ли застенчивость болезнью? (нет, но если человек не будет работать над собой,

это может перейти в болезненное состояние)

- Назовите отечественных учёных, чьи жизни тесно связанны с медициной?

(Пирогов Н.И., Боткин С.П., Мечников М.И., Сеченов И.М., Филатов В.П., Павлов И.П.)

*Гиппократ.* Есть много народных пословиц о здоровье:

В здоровом теле, здоровый дух.

Лет до ста расти нам без старости.

Здоровье всему голова.

Здоровье дороже золота.

Ум да здоровье всего дороже.

А наше время истекает. В память о нашей встречи мы оставляем благотворное масло, которое вы будете подливать в огонь вашей работы.

(вынимает из дорожной сумки большую бутылку и передаёт медсестре)

*Гигия.* Я оставляю вам, ребята, рецепты здоровья. Если будите выполнять все, что написано, проживёте 100 лет (передаёт рецепты сёстрам, они раскладывают их по столам).

Вы ещё можете с нами встретиться на страницах увлекательных и интересных книг, а мы прощаемся пока с вами (уходят).

2 часть урока проходит в форме игры-путешествия.

*Ведущий.* Мы отправляемся в путешествие по стране Здоровья. Нас ждёт много станций, где мы проведём конкурсы на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять (каждая станция оборудована).

*(звучит песня «Голубой вагон»)*

1 станция «Мойдодыр» (выполнение личной гигиены).

- Что возьмёшь с собой в баню? Выбери.

На столе лежат: чистые майка, трусы, полотенце, губка, мыло, зубная паста,

щётка, одеколон, бинт, иголка, нитка, ножницы, стакан, мягкие игрушки,

книга, тетрадь.

- Покажи, как умеешь чистить зубы.

Зубная паста, порошок, зубная щётка, стакан, футляр для щётки.

- Назови правила ухода за кожей.

2 станция «Неосторожность» (оказание первой неотложной помощи при несчастных

случаях).

- Окажи помощь при вывихе в голеностопном суставе. (Тугая повязка)

- Окажи помощь при ушибе колена.

- Чем отличается тепловой удар от солнечного?

3 станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний).

- Твоего товарища тошнит и рвёт, что будешь делать?

(сказать врачу или медсестре; вызвать врача; пока их нет, заставить товарища

выпить два литра кипячёной воды, лучше с растворёнными кристаллами

марганца).

- Как бактерии дизентерии попадают человеку от больного?

(содержатся в кишечнике, с калом попадают на бельё и руки, если руки не мыть

после туалета, то бактерии попадают на продукты, на одежду, ручки дверей,

могут с фекалиями при удобрении огородов попасть на овощи и фрукты, со

сточными водами, при стирке белья в реку, через мух на продукты).

- Перечисли меры профилактики кишечных инфекций.

4 станция «Опрятность» (уход за одеждой).

- Чем отличается уход за нательным бельём от ухода за верхней одеждой?

(нательное бельё меняют каждый день, стирают, а верхнюю одежду чистят

по мере необходимости).

- Уход за волосами (ежедневно расчёсывать не менее двух раз, на ночь –

массажной щёткой, мыть не реже одного раза в неделю, не пользоваться чужой

расчёской, косынкой, лентой, шапочкой, при появлении перхоти обратиться к

врачу).

- Правила ухода за обувью и верхней одеждой.

(показать, как следует чистить кожаную обувь, чистить брюки).

5 станция «Долой грязь» (гигиена жилища, правила уборки помещения).

- Правильно подмети пол (ведро с водой, веник, совок).

- Как убирать комнату больного человека?

(только влажным способом с добавлением средств, при открытой форточке).

- Как быстро проветрить комнату? (сквозное проветривание)

6 станция «За столом, или приятного аппетита»

(гигиена питания, сервировка стола, правила поведения за столом).

- Составь меню завтрака из имеющихся продуктов

(мясо, молоко, каша, яйцо, колбаса, 2-3 гарнира, масло, варенье, хлеб белый,

хлеб чёрный, пирожное, сок).

- Как правильно питаться?

- Как вести себя за столом во время еды?

- Сколько тебе надо выпить молока в день и почему?

(0,5 литра, т.к. в этом количестве содержится суточная норма солей кальция)

7 станция «Закаляйся как сталь»

(закаливание организма, правила пользования солнцем, воздухом, водой).

- Придумай комплекс для утренней зарядки из 5 упражнений.

- Покажи, как надо начинать закаливание водой.

Что возьмёшь с собой на пляж? Выбери.

(коврик или одеялко небольшое, шляпу от солнца, книгу, мяч, завтрак, воду,

аптечку, кружку, зеркало, телепрограмму, цветы, мягкую игрушку).

- Когда воздух может стать вредным для здоровья? Значение свежего воздуха

для человека?

(когда содержит дым от папирос, от грязного белья, много влаги или наоборот

сильно сухой, когда в нём есть вредные вещества от котельной, от газовых

плит, промышленных предприятий, содержит пыль).

- В каких случаях солнце друг, в каких враг?

8 станция «В походе» (гигиенические требования и навыки походной жизни).

- Сложи вещи в рюкзак (одеяло, спальный мешок, котёл, кружка, ложка, фляга,

миска, ведро, свитер, шляпа, мыло, зубная щётка, паста, аптечка, мяч,

бадминтон, фонарь).

- Оденься для турпохода (кеды, брюки, рубашка, носки тёплые, туфли,

ботинки, платье, шорты).

- Как следует поступать, если в походе ты увидишь змею? (зашуметь, затопать

– змея уползёт).

- Что даёт туризм человеку? Какие правила гигиены должен соблюдать юный

турист в походе? Какие несчастные случаи могут произойти во время

похода? Какую помощь нужно оказать?

9 станция «В лесу» (знание лекарственных растений, овощей, ягод, грибов).

- Какие знаете съедобные и несъедобные грибы, ягоды?

Рисунки разложи на съедобные и несъедобные.

Первая помощь при пищевом отравлении.

- Что за трава, которую и слепые знают? (крапива).

- Какое значение имеет для здоровья озеленение?

10 станция «Будь внимателен и осторожен»

(поведение на территории, улице, соблюдение правил уличного движения).

- Как следует перейти улицу, железнодорожное полотно?

- Что означает на улице полосатая дорожка?

- Какие сигналы светофора ты знаешь и каково их значение для пешехода?

11 станция «Всё сумею, всё успею сделать».

- Выжми половую тряпку.

- Очистить картофель (на время, меньше среза).

- Застелить кукольную кровать (на время, вытряхивание простыни обязательно

учитывать).

- Накрой стол к завтраку, либо обеду, либо ужину.

Подведение итогов игры. Выигрывают призы те ребята, у кого больше жетонов.

- Ребята, я думаю, вы задумались о своём здоровье. Здоровье – это такое состояние

организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех

его составляющих и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления.

Основным признаком здоровья является уровень адаптации организма к условиям

внешней среды, физическим и психоэмоциональным нагрузкам.

Домашнее задание. Проект «Моя спортивная семья».

Каждое такое занятие, каждый урок приносит моим детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости, а также пробуждает желание прийти на занятие снова.