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.