

Урок-путешествие.

Тема: Путешествие в страну «Здоровье».

Цель: Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спортом.

Повторить и закрепить знания о чистоте тела, о порядке, аккуратности и чистоте вокруг нас.

Обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью..

Ход урока.

1. Тренинг-настрой в начале урока.

Стихи.

Кто это спросонок
Хмурится с утра?
Это первоклассник –
В класс ему пора.

В школу первоклассник

Ходит по часам.

Вот без провожатых

В класс идет он сам.

Входит в класс, в котором

Четырнадцать ребят.

Все ребята хором:

«Здравствуй!» - говорят.

Книжки и тетрадки у ребят в порядке.

Все они уроки знают назубок.

Слышим, радио включая,

Лодырь двойки получает

И подводит первый класс.

Все. Только это не про нас!

Про другого говорится:

Любит дернуть он подчас

За косицу ученицу.

что про нас!

Все. Это вовсе не про нас.

Но когда идёт хороший

Про отличников рассказ,

Имена хоть не похожи

Все. Мы считаем,

Мы пришли сюда учиться,

Не лениться, а трудиться.

Работаем старательно,

Слушаем внимательно.

2. Человек и его здоровье.

- Ребята, давайте ещё раз скажем друг другу «Здравствуйтесь». При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая, друг другу здоровья. А задумывались ли вы когда-нибудь, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого.

Наверное, каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу, читать любимые книги, посещать кружки, бегать и плавать, забыть о головной боли или насморке.

Как сохранить свое здоровье на долгие годы?

Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье — одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, иметь знания о гигиене и первой медицинской помощи, не вредить своему организму.

- Ребята, если вы заболели какое у вас настроение? (Если мы заболели у нас плохое настроение.)

Плохое здоровье, болезни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека — богатство или слава, один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.

Сегодня на занятии мы отправимся в путешествие по стране «Здоровье» Мы познакомимся с её жителями, и они научат нас секретам здоровья. Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много остановок и на каждой нам предстоит узнать много интересного и ответить на многочисленные вопросы. Но прежде чем отправиться в путешествие мы с вами прочитаем письмо, которое к нам пришло из города «Лентяйска». Жители этого города просят помочь им избавиться от лени. Лени делает их смешными, беспомощными, больными, грязнулями.

- Ребята, а как выглядят ленивые ученики? (Им скучно на уроках, они плохо учатся, не хотят выполнять поручения, не любят чисто писать в тетрадках, читать книжки, не помогают родителям и не хотят трудиться). А среди вас есть такие ученики? (Нет)

Давайте поможем жителям этого города избавиться от лени.

Стихи.

Если долго ты в постели провалялся,

Если выучить уроки не успел.

Если маме помогать ты отказался.

Значит, ленью ты серьезно заболел.

Ленью можно друг от друга заразиться.

Лень прилипчива, как клей или смола,

И одно лекарство только есть — трудиться.

Чтобы лень к тебе дорогу не нашла.

Кто жить умеет по часам и ценит каждый час.

Того не надо по утрам будить по десять раз.

И он не станет говорить, что лень ему
вставать,

Зарядку делать, руки мыть и застилать кровать.

Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,

И раньше, чем звенит звонок, за парту в школе сесть.

Итак, какое же лекарство от лени? (труд) . Правильно, человек от лени болеет, а от труда здоровеет.

А вы хотите избавиться от лени? Давайте нарисуем лень и спрячем её в волшебный кувшин. Помните, что если вы часто будете повторять: *не буду не хочу*, то лень к вам вернётся. Но, прежде чем нарисовать лень давайте разомнем наши пальчики, сделаем гимнастику для рук.

Гимнастика для рук.

Наши пальчики проснулись

С добрым утром!

Потянулись, потянулись, потянулись.

Стали дружно умываться.

Полотенцем вытираться.

Каждый пальчик вытираем, не один не забываем.

Дружно делаем зарядку!

Пришли в школу.

И уселись за тетрадку.

А теперь можем спокойно отправиться в путешествие по стране «Здоровье». Путешествовать мы будем на весёлом паровозике. Расселись по вагонам. Закрыли глазки и представили, что мы едим на весёлом паровозике. Итак, первая остановка «Движение – жизнь».

2. Остановка «Движение – жизнь».

На воротах остановки мы прочитаем надпись: «Кто много ходит, тот долго живёт». Правильна ли, с вашей точки зрения эта пословица? (правильна) Как вы понимаете её смысл? (Если человек будет много ходить, бегать он не будет болеть, и долго будет жить.) Правильно, одним из главных показателей здоровья – продолжительность жизни. Если человек будет часто болеть долго он не проживёт. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. Что же нужно делать, чтобы дольше прожить? (Нужно бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на велосипеде, на коньках и лыжах.) Одним слово заниматься спортом.

Хорошо, когда человек с детства дружит с физкультурой. Это оградит его от болезней и преждевременной старости. По мнению учёных, если каждый день заниматься физическими

упражнениями, то замедляется старение организма и прибавляются 6 – 9 лет жизни.

А теперь давайте прочитаем по каким правилам движения живут в стране «Здоровье».

Каждое утро начинайте с зарядки.

Дорога в школу – прогулка пешком.

Играйте в подвижные игры. Они помогают быть здоровыми и стройными.

На уроках физкультуры будьте активны.

Участвуйте в разных спортивных соревнованиях, занимайтесь в секциях, катайтесь на коньках и на лыжах..

Для того чтобы оставаться стройными, нужно ровно сидеть за партой.

А вы любите заниматься физкультурой?

Физкультминутка

От зарядки станем мы сильней,
Здоровее, и стройнее, и красивей.
Поделись зарядкою своей,
И тогда тебя счастливей нету в мире.
Если плавать и нырять,
Бегать, прыгать и метать –
Жизнь твоя тогда становится в порядке,
С голубого ручейка начинается река,
А здоровье начинается с зарядки.

А теперь снова в путь. И следующая остановка «В гостях у доктора Чистюлькина».

3. Остановка «В гостях у доктора Чистюлькина».

В стране «Здоровье» все знают доктора Чистюлькина. Он всегда придёт на помощь и даст нужный совет. Доктор Чистюлькин говорит: «Чисто жить – здоровым быть».

- Как вы понимаете эту пословицу? (Если будешь чистым сам и твоя одежда, то будешь здоровым). Что нужно содержать в чистоте? (Руки, ноги, Ногти, лицо, уши, зубы волосы.)

- А если мы не будем соблюдать чистоту нашего тела, то с нами могут случиться различные неприятности. Какие? (если грязными руками потрёшь глаза, они начнут болеть, на грязной коже много микробов, если они попадут в ранку, то возникнет воспаление, когда будешь есть

можешь облизать грязные пальцы и от этого заболит живот.)

- Ребята, а как вы моете руки?

- Оказывается, многие ребята не умеют мыть руки. Придут с улицы — и к крану, пустят воду, ладошку о ладошку чуть-чуть потрут без мыла и к полотенцу потянутся, грязь на нем и останется. Прочитайте памятку о том, как правильно мыть руки:

1.Закатай рукава.

2.Намочи руки.

3.Возьми мыло и намыль руки до появления пены.

4.Потри не только ладони, но и тыльную их сторону.

5.Смой пену.

6.Проверь, хорошо ли вымыл руки.

7.Вытри руки.

8.Проверь, сухо ли вытер руки, — приложи тыльной стороной к щеке.

- Ребята, а когда необходимо мыть руки?

- А сколько раз в день нужно чистить зубы?

- А зачем нужно чистить зубы? (Чтобы не болели, были белыми и красивыми)

- От чего могут заболеть зубы (если их не чистить. и есть много сладкого).

- Если зубик заболел?

- Чтобы волосы были здоровыми, красивыми за ними надо ухаживать. А как? (Каждый день расчёсывать, мыть с шампунем, подстригать).

- А теперь чтобы наши глазки отдохнули проведём гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз.

- А теперь прочитайте и запомните советы доктора Чистюлькина.

•Мой руки перед едой.

•Раз в неделю мойся основательно.

•Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.

•Каждый день мой ноги и руки перед сном.

•Обязательно мой руки после: уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.

- А что ещё нужно содержать в чистоте? (одежду, обувь, свой дом, школьные вещи, игрушки)

- Есть школьники, которые плохо относятся к своим вещам: их портфели, книги и тетради находятся в ужасном состоянии. Да и сами дети неряшливы: одежда у них мятая, грязная, лицо и руки всегда в чернилах.. А среди вас, ребята, таких мальчиков и девочек нет? Конечно нет! Потому что все мы знаем следующие правила. (дети - чистота - залог здоровья; кто аккуратен, тот людям приятен; чистота – лучшая красота.)

Продолжаем путешествие. Остановка «Угадайка»

4. Остановка «Угадайка»

- Здесь живут очень любознательные люди. Они очень много читают и предлагают нам угадать кто так грозно говорит, из какой сказки эти строчки и кто ее написал?

Вдруг из маминой из спальни,

Кривоногий и хромой,

Выбегает умывальник

И качает головой.

Ах, ты, гадкий, ах, ты грязный,

Неумытый поросенок!

Ты чернее трубочиста,

Полюбуйся на себя:

У тебя на шее вакса,

У тебя под носом клякса,

У тебя такие руки,

Что сбежали даже брюки.

Даже брюки, даже брюки убежали от тебя.

Ответы учеников: Мойдодыр из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр».

- Правильно, в этой же сказке есть хорошие строчки. Помогите мне их закончить... Рано утром на рассвете

Умываются мышата

Дети хором: И котята, и утята, И жучки, и паучки.

- А вот еще одна загадка. Откуда эти строчки и кто их автор?

Мимо курица бежала

И посуду увидала.

Куд-куда, куд-куда!

Вы откуда и куда?

И ответила посуда:

«Было нам у бабы худо.

Не любила нас она,

Била, била нас она.

Запылила, закоптила,

Загубила нас она...

*Ответы первоклассников: Из сказки К.И. Чуковской
«Федорино горе».*

- А что же пообещала Федора своей посуде?

Я почищу вас песочком,

Окачу вас кипяточком.

И вы будете опять

Словно солнышко сиять.

А теперь поясните хором, что же сделала в конце сказки Федора со своей посудой?

Дети хором:

Долго-долго целовала и ласкала их она,

Поливала, умывала,

Полоскала их она.

- Молодцы.

- Едим дальше.

4. Остановка «Станем неболейками».

Жители страны «Здоровье» говорят, что необходимо каждый день делать точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

Зная средство от простуды,

Мы здоровыми все будем.

Есть волшебные точки у нас -

Нажимай их каждый раз.

Точку красную найдем,

Пальчик кругом поведем.

Отдохнули, поворот -

Пальчик движется вперед.

Точку красную оставим,

Пальчик к синенькой приставим.

Чтобы носик наш дышал,

Насморк деткам не мешал.

Покрутили точку эту,

Передали эстафету.

Точки желтые находим

И опять по кругу водим.

Стоп, пойдем теперь вперед.

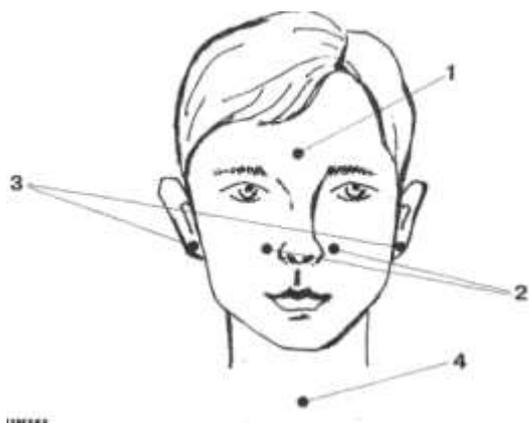
Кто быстрее точку найдет?

Точка зеленая на грудке у нас,

Находим все дружно ее мы сейчас.

Пальчиком водим по кругу мы снова -

Из школы домой пойдут дети здоровы.



Точки: 1 – красная точка 2 – две синие точки 3 – две жёлтые точки 4 – зелёная точка

Физкультминутка с использованием массажного коврика.

Голову поднимем выше

И легко-легко подышим.

Подтянитесь на носочках

Ровно столько раз

Сколько пальцев на руке у вас!

Раз, два, три, четыре, пять,

Топаем ногами,

Раз, два, три, четыре, пять,

Хлопаем руками.

5. Итог.

Вот и подошло наше путешествие к концу, подведём итоги . Хотя мы его ещё не закончили и продолжим на следующих уроках.

Как же сохранить и укрепить наше здоровье?