

Урок здоровья «Здоровые дети – в здоровой семье»

Начальная школа

Учитель: Илатовская Мария Степановна, классный руководитель 4 класса

Дата проведения: 2 сентября 2013 г.

Цель проведения:

- учиться быть здоровым душой и телом;
- стремиться творить своё здоровье (сохранять и укреплять здоровье);
- расширение кругозора учащихся.

- Здравствуйте, дорогие ребята! Поздравляю вас с началом нового учебного года!
- Незаметно вы стали взрослыми. По доброй традиции первый в новом учебном году звонок приглашает всех ребят в огромный и загадочный мир – мир Знаний.

Он напоминает о том, что каждый переступивший сегодня порог школы стал на год взрослее. Вы теперь четвероклассники. Хочется узнать, с каким настроением каждый из вас начинает учебный год. А поможет нам в этом ваша активность. Встаёт тот, кто... (только честно, а то будет не интересно)

- рад встрече с друзьями;
 - нисколько не соскучился по школе;
 - с радостью пошёл в школу;
 - настроился закончить год на “4” и “5”;
 - отлично провел лето;
 - уже ждёт ближайших каникул;
 - хочет спать и ни о чём другом думать пока не может;
 - сегодня встал не с той ноги;
 - уже побаивается предстоящих уроков;
 - кому не хватило лета;
 - прочитал не меньше 10 книг за лето;
 - ни разу не болел летом.
- Спасибо вам за ваше откровение и я ещё раз говорю вам: «Здравствуйте!»

Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Если его потеряешь, то вернуть его очень сложно, а часто даже невозможно.

- Знаете ли вы, что нужно для здоровья? Давайте я буду задавать вопросы, а вы отвечайте «да» или «нет».

Что нужно для здоровья?

Может, молоко коровье? - да

Сигарета в 10 лет? - нет

А с друзьями эстафета?-да

Тренажёр и тренировка?-да

Свёкла, помидор, морковь?-да

Пыль и грязь у нас в квартире?-нет

Штанга или просто гири?-да

Солнце, воздух и вода?-да

Очень жирная еда?-нет

Страх, уныние, тоска?-нет

Скейтборд - классная доска?-да

Спорт, зарядка, упражнения?-да

Игры, фильмы на компьютере?-нет

Бег по парку по утрам?-да

Музыкальный тарарам?-нет

Сон глубокий до обеда?-нет

Полуночная беседа?-нет
Если строг у нас режим –
Мы к здоровью прибежим!
Молодцы! Справились!

- Ребята, а что значит – быть здоровым? (Не болеть)

- А как мы чувствуем себя, когда болеем? (Болят голова, плохо, горло болит, кашель, насморк, живот, ничего не можешь делать, заниматься любимым делом, гулять, приходится лежать на кровати и пить лекарства)

- Болеть неприятно и тоскливо. Никто не любит болеть. А чтобы нам с вами не болеть, нужно вести ЗОЖ!!! А что это такое? (Здоровый Образ Жизни)

ЗОЖ – это соблюдение всех правил и норм для поддержания хорошего здоровья.

- На доске написано слово ЗДОРОВЬЕ, давайте мы его расшифруем и узнаем, из чего же оно складывается?

З - закалка, зарядка

Д- диета

О - отдых

Р - режим дня

О - отказ от вредных привычек

В – витамины, велосипед, водные процедуры

Ь-

Е - ежедневные процедуры (умывание, причесывание, чистка зубов.)

(Варианты могут быть другими, это зависит от фантазии детей.)

- А вы знаете, что о здоровье народ сочинил много пословиц и поговорок? Они перед вами. Соберите их.

- Чистота – ...залог здоровья

- Здоровье в порядке – ...спасибо зарядке

- В здоровом теле – ... здоровый дух

- Если хочешь быть здоров – ...закаляйся.

- Вы, наверное, уже устали?

Давайте проведем физкультминутку!

- Я читаю стихотворение, и мы с вами выполняем то, что там говорится!

Давно доказано на деле:

Здоровый дух в здоровом теле,

Об этом забывать нельзя.

Зарядка всем нужна, друзья!

Ну-ка, проведем разминку.

Смотрим вверх, прогнули спинку,

Покачали головой,

Руки в крест перед собой.

Покажите радость встречи,

Руки положив на плечи.

Покачались, как качели,

Ах! – и встали.

Ох! – и сели.

Снова встали, сели, встали,

Пальцы сжали и разжали.

Не устали?

Молодцы!

- Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делали?

Правильно, зарядку, разминку, т.е. мы с вами ведем активный образ жизни! Зарядку нужно не лениться делать каждое утро, она придаст нам сил на целый день.

Давайте отгадаем загадки о спорте!

1. Кто по снегу быстро мчится

- Провалиться не боится? (лыжник)
2. 10 плюс один кого-то
Мяч хотят загнать в ворота,
А 11 других
Не пустить стремятся их. (Футбол)
 3. Двухметровая детина
Мяч к мячу, за ним второй,
Ведь корзина-то с дырой! (баскетбол)
 4. Зеленый луг,
100 скамеек лишь вокруг.
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети (стадион)
 5. Лед вокруг прозрачный, плоский
Две железные полосы,
А над ними кто-то пляшет
Прыгает, руками машет (фигурист)
 6. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
И несут меня не кони,
А блестящие... (Коньки)
 7. Мне загадку загадали:
Это что за чудеса?
Руль, седло и две педали,
Два блестящих колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой... (Велосипед)
 8. На снегу - две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то... (Лыжи)

- Молодцы!

- Сейчас мы поговорим о **ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ!**

Здоровое питание – это одна из основ ЗОЖ. Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. В школьной столовой готовят блюда из полезных продуктов, поэтому вам необходимо съедать все, что предлагают наши повара. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

- Важной составляющей здоровья является режим дня.

Примерный режим дня школьника:

7.30 - Подъем.

7.30 - 8.00 - Самообслуживание, зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет

8.00 - 8.30 - Утренний завтрак. Приготовление к школе

8.30 - 8.40 - Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе

9.00 - 13.45 - Занятия в школе

13.45 – 14.00 - Прогулка на свежем воздухе после занятий в школе

14.00- 14.30 - Обед

14.30-16.00 - Послеобеденный отдых. Прогулка, игры на воздухе, кружки и секции

16.00 – 18.00 - Выполнение домашнего задания

18.00 - 19.00 - Прогулки на свежем воздухе, подвижные игры

19.00 - 20.00 - Ужин и свободные занятия (чтение, тихие игры, ручной труд, помощь семье)

20.30 – 21.00 - Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды; обуви, умывание)

21.00 -7.30 - Сон

Вручение примерного режима дня учащимся

- Ребята, как вы думаете, а можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? Обоснуйте ответ.

- Что такое личная гигиена? Назовите известные правила личной гигиены. Правильно, ведь чистота – залог здоровья!

- Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежение к своему здоровью. Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники плохо учатся, не любят чисто писать в тетрадях, скучают на уроках, не читают книги. Они не любят трудиться, помогать родителям в домашних делах.

- А чтобы быть чистым, нам необходимо иметь...

Я загадаю загадки, а вы об этом узнаете.

1. Целых 25 зубков,
Для кудрей и хохолков.
И под каждым, под зубком –
Лягут волосы рядком. (Расческа)
2. Лёг в карман и караулю –
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос. (Носовой платок)
3. Ей спины моей не жалко –
С мылом трет меня - (мочалка)
4. Ускользает как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится! (мыло)
5. Чтобы долго быть зубастым,
Чистить зубы надо (пастой)
6. А у пасты есть подружка.
Чистит зуб, старается.
Скажи, как называется? (зубная щетка)
7. Вафельное, полосатое,
Гладкое, лохматое,
Всегда под рукою,
Что это такое? (полотенце)

-Все эти личные вещи должны быть у каждого человека свои.

- А теперь, подведём итоги, что должны делать дети, чтобы быть здоровыми? Давайте придумаем свою формулу здоровья:

Здоровье =(режим дня + правильное питание) + активный отдых—вредные привычки
(Формула может выглядеть по-другому, всё зависит от мнения детей).

- Хочу вам пожелать здоровья, чтобы наши с вами встречи не прерывались из-за болезней, опозданий и прогулов, пожелать успехов в учёбе ребятам, а родителям – терпения и понимания. Наверное, в каждой семье есть свои секреты сохранения здоровья, свои традиции здорового образа жизни. Сберегите их.

- Следует отметить, что в 2012-2013 году из 170 дней посетила все 170 дней Сапега Ксюша. Позвольте её поздравить за это и вручить грамоту.

-Надеюсь, сегодняшняя беседа не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее.

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться,
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам,
И конечно, закаляйтесь.
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
- А ещё витамины. Угощайтесь!
(Угощение учащихся яблоками)
-Недаром говорят: «Здоров будешь – все добудешь!». Так будьте все здоровы!

Песня «Если хочешь быть здоров!»