

Тема: «Здоровье- наша сила».

Цель: формировать представления детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»; воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

Предшествующая работа: просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье — мое богатство», чтение книги «Мойдодыр» К. Чуковского, чтение и занятие по Г. Остеру «Вредные привычки», беседы «Что такое здоровье».

Задачи:

Предметные:

- развивать кругозор, мышление, обогащать словарный запас;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

Личностные:

- формирование личной ответственности за свое здоровье (уметь принимать правильное решение, т. е. определять конкретные действия, их последовательность и порядок, ориентированные на сохранение собственного здоровья.
- формирование внутренней позиции школьника на уровне бережного отношения к природе;
- формирование адекватной самооценки;

Метапредметные:

учащиеся должны уметь:

- формулировать учебную задачу занятия, наблюдать, рассуждать, отвечать на поставленные вопросы.
- соблюдать правила ЗОЖ.

Оборудование: презентация с этапами урока; колонки.

Здоровьесберегающие технологии: беседа о здоровье, о пользе витаминов, подвижная физкультминутка, беседа о гигиене, о полезности спорта.

I. Психологический настрой.

- Здравствуйте! - ты скажешь человеку.

- Здравствуй! - улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдёт в аптеку.

И здоровым будет много лет.

Слово «здравствуйте» означает «будь здоров». Так давайте пожелаем друг другу здоровья и все вместе, скажем «здравствуйте».

II. Мотивация.

-Ребята, сегодня, когда я шла на работу, я встретила Мальвину. Она бежала в аптеку. Оказывается, Буратино заболел. Сейчас мы расскажем Мальвине, что надо делать, чтобы не болеть. Для этого мы отправимся с вами в путешествие в город «Здоровейск». Но вначале давайте посмотрим, правильно ли мы сидим за партой?

Мультфильм "Здоровым быть - здорово!"

- Так, о чем же мы сегодня будем говорить? (правильное питание, гигиена, спорт)

- Как сказать одним словом? (Здоровье)

-Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

- Как вы считаете здоровым быть здорово?

- Тема нашего занятия так и звучит: «Здоровье- наша сила».

- Какие цели и задачи стоят перед нами?

III. Основная часть.

-Чтобы попасть в город «Здоровейск», надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

-Вот, мы и прилетели. Давайте посмотрим, как называется наша первая остановка. (улица Витаминная)

Кто такие витамины?

Кто такие витамины?

Для чего проникли в лук,

В молоко и в мандарины,

В черный хлеб, в морковь, в урюк?

Рассмотрю-ка их в окрошке,

Через дедовы очки —

Кто они? Соринки? Мошки?

Человечки? Паучки?

Может в перце и петрушке,

Незаметные на взгляд,

Очень маленькие пушки

По бактериям палят?!
Если так, то Витамины
Мне нужны наверняка —
Съем на полдник мандарины,
На ночь выпью молока!

-Ребята, если хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, то вам нужны витамины.

- Давайте отгадаем фрукты и вспомним, какие витамины в них содержатся.

(с закрытыми глазами по вкусу определить, что это? киви, яблоко, банан, тыква, лимон, груша, морковь)

-Полетели дальше. Давайте посмотрим, как называется наша следующая остановка. (овощи и фрукты)

-Как вы думаете, почему мы остановились именно на этой улице?

- Да, свежие фрукты и овощи, очень полезны для нашего здоровья, потому что в них содержатся витамины, которые укрепляют наш организм и помогают бороться с болезнями.

Физкультминутка

-Друзья, нам нужно разделиться на две команды (колонны) по 5 человека в каждой. Выбрать капитана и придумать название команды.

-По моей команде, вы по очереди берёте с помощью трубочки карточку, засасываете воздух - прилипает картинка с фруктом команда «А»; с овощем команда «Б», переносите ее на нужное место (2 стол), выдыхаете, уходите в конец колонны своей команды. Чья команда выполнит задание, ровненько построится в колонну, и капитан поднимает руку- выиграла.

-Ну что постарались, молодцы, садитесь отдыхайте!

-Наша следующая станция «Угадай-ка»

-Ребята, у меня в мешочке принадлежности гигиены, вам необходимо узнать на ощупь предмет и рассказать, для чего он нужен. (Зубная щетка, расческа, носовой платок, ножницы, салфетки, мыло, Зеркало ...).

- От того как мы планируем наш день зависит наше здоровье?

- Как правильно называется планирование нашего дня? (режим)

-Друзья, расскажите про правильный режим дня.

IV Подведение итогов.

Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по городу «Здоровейск». Мы узнали много интересного и полезного. Я думаю и Буратино понял, что надо делать, чтобы не болеть.

V Рефлексия.

Сегодня на уроке:

- Я узнал(а)

-Мне было интересно.....

-Теперь я могу.....

-Надеюсь, в вашей жизни найдется место для всех компонентов здоровья. А значит, на ваших лицах будет сиять счастливая улыбка здорового человека.

Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека. Желаю вам крепкого здоровья, бодрости и хорошего настроения. Будьте здоровы!