Тем: «Режим дня в сохранении здоровья»

Задачи:

1. Научить детей как следует охранять и укреплять своё здоровье, что для этого нужно делать в зимнее время.
2. Развивать у учащихся познавательную активность, желание заниматься спортом.
3. Показать роль правильного питания, закаливания, режима дня в сохранении здоровья.
4. Воспитывать бережное отношение к здоровью.

Ход урока:

1. Орг.момент.
2. Гимнастика для глаз.
3. Проверка домашнего задания. Проверка проводится ввиде теста.

Ваша задача выбрать правильный ответ из перечисленных и записать его.

Тест:

1. Какие работы проводят зимой на улицах города?

А).сажают деревья

Б).очищают от снега

2. Что делают люди в овощехранилищах?

А).перебирают овощи

Б).проветривают семена

В). Выбрасывают семена

3. Какие работы проводятся зимой на полях?

А).снегозадержание

Б).удобряют почву

В).пашут

4. Что делают зимой в механических мастерских

А).ремонтируют велосипеды

Б). Готовят к весне машины

В). Производят автомобили

Сообщение темы и цели:

(на доске пословица)

«В здоровом теле – здоровый дух»

- Как вы понимаете эту пословицу?

- Да , действительно, здоровый человек – жизнерадостный, оптимистичный, весёлый, успевает всем заниматься, не болеет, многим интересуется: музыкой, танцами, спортом.

- Самая ценность на Земле – его Величество ЧЕЛОВЕК, а самое великое богатство – это здоровье.

Сегодня наш урок посвящён тому, как охранять и укреплять здоровье.

Новый материал:

1). Беседа с составлением схемы.

Охрана и укрепление здоровья

Занятия спортом

Закаливание организма

Рациональное питание Игры на воздухе Зарядка Соблюдение режима

Одежда по сезону

1. Занятие спортом.

Беседа.

– Ребята, какие виды спорта вы знаете?

– Ваш любимый вид спорта?

– Какие качества личности вырабатывает спорт у человека? (выносливость, силу)

Какие виды состязаний вы знаете? (Олимпиада)

Каких вы знаете спортсменов?

Что будет проходить в нашей стране 7 февраля 2014 года? (Олимпиада)

1. Рациональное питание.

– Не только занятия спортом помогут стать крепким, здоровым, но и правильное питание.

– Какие продукты питания вы знаете?

– Анализ пищи.: (дети ходят по классу и ищут карточки «продукты питания», распределяют их в нужную группу (по Базарному)

Рациональное питание

Растительная пища Животная пища

1. 1.

2. 2.

3. 3.

- Ребята, пищу следует употреблять в меру, не следует становиться «обжорами»

(учитель зачитывает стихотворение К.И.Чуковского «Барабек»)

Робин Бобин Барабек

Скушал 40 человек

И корову, и быка,

И кривого мясника,

И телегу, и дугу,

И метлу, и кочергу,

Скушал церковь, скушал дом

И кузницу с кузнецом,

А потом и говорит:

«У меня живот болит».

- Ребята, это очень важно-правильно питаться. К нам в гости пришел Повар Пончик, принёс письмо:

Письмо Пончика

«…Дорогие ребята, я, Пончик, прошу вас вступить в общество «Друзей здорового питания». Членами этого общества могут быть все ученики, которые дружат с витаминами, правильно ведут себя за столом. Кто желает быть членами этого общества, должен сдать экзамен. Билеты – в поселке. Искренне ваш друг Повар Пончик.»

-Какую пищу употребляет человек?

- Почему нужно пережёвывать пищу?

- Почему человек питается разной пищей?

- Для чего человеку нужна пища?

- Что нужно сделать, чтобы в наш организм вместе с пищей не попадали микробы?

- Какие вы знаете витамины?

Повар Пончик советует нам составить меню.

Меню:

Завтрак: омлет, хлеб с сыром, кофе

Обед: Борщ, картофельное пюре, гуляш, чай, хлеб

Ужин: тушёная капуста, чай, хлеб, яблоко

Перед сном – кефир

1. Одежда по сезону:

– Ребята, на улице зима. Изменилась ли одежда, в которую мы одеваемся?

– А почему произошли изменения?

– Перед вами 3 куклы (укутана тепло, полегче, по-летнему).

– Какая кукла одета по сезону? Почему?

– Ребята, зимоу люди стали одеваться теплее, чем одевались осенью. Но зимой нужно продолжать закаливаться.

– Что ты делаешь для закаливания организма?

– Как надо одеваться, когда идёшь кататься на лыжах, коньках, санках?

– Запомните, на улицу надо выходить только в сухой одежде.

– Будьте осторожны на зимнем льду. Он опасен во время оттепели, под снегом лёд может быть тонким.

4.Ежедневные занятия зарядкой.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Со здоровьем дружен спорт,

Стадион, бассейн, корт,

Зал, каток – везде вам рады,

За старания в награду

Будут кубки и награды.

Станут мышцы ваши тверды.

Только помните спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинаете с физзарядки.

Не играйте с дрёмой в прятки,

Быстро сбросьте одеяло, Встали – сна как не бывало!

1. Соблюдение режима дня:

– Выполняете ли вы режим дня? Как это помогает в учёбе?

(Работа с интерактивной доской – составление режима школьника)

1. Закаливание организма

У меня печальный вид –

Голова моя болит,

Я чихаю, я охрип

Что такое? Это грипп?

Не румяный гриб в лесу,

А поганый грипп в носу.

Поднялась температура,

Я лежу в своей постели.

Мне положено болеть,

Я лежу и не ропщу.

Пью солёную микстуру,

Кислой – горло полощу.

Ставят мне на грудь горчичник,

Говорят: «Терпи, отличник!»

После банок на боках

Кожа в синих пятаках.

День лежу, второй лежу,

Третий в школу не хожу

И друзей не подпускают,

Говорят, что заражу!

Эх, подняться бы сейчас

И войти в свой класс!

- Ребята, какие люди меньше болеют?

3 главных правила закаливания:

Одеваться по погоде, не кутаться

Делать зарядку, дружить со спортом

Обтираться влажным полотенцем или принимать холодный душ

- Ребята, нашему организму нужен ещё и массаж.

Точечный массаж:

-Массаж крыльев носа

-Переносица

-Точки рядом с бровями

-На пересечении челюсти

-«Уши вниз»

-«Уши вниз»

-Массаж ушей

Закрепление:

- Анализ иллюстраций, работа с выводом в учебнике

Викторина:

- Детская зимняя забава.

- Куча снега, с которой я на санках еду

- След, оставленный лыжами

- Я катаюсь на нём

До вечерней поры

Но ленив мой конь

Едет только с горы

- Две новые, кленовые подошвы двухметровые,

На них поставлю две ноги

И по большим снегам – беги.

- Игра на льду с шайбой

-

Конкурс (одеть куклу по сезону)

Итог: домашнее задание.