

Материалы для проведения интерактивного урока

«ЗДОРОВЬЕ КАК ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ»

для учащихся 1—4 классов
в рамках акции

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ—
ОСНОВА НАЦИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ»



Методическая разработка интерактивного урока

ЗДОРОВЬЕ КАК ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ

для учащихся 1—4 классов

Время проведения: 40—45 минут.

Оптимальное число участников: 25—35 человек.

Форма проведения: беседа, выполнение заданий, консультирование.

Задачи:

1. Дать ученикам первоначальные представления о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Обсудить понятия «здоровье», «личная гигиена», «физическая активность», «режим дня», «правильное питание».
3. Подвести детей к выводу о важности сохранения здоровья.
4. Учить детей работать с информацией, анализировать материал, планировать и оценивать свою работу, формулировать своё мнение.



Этапы урока

№	Этап урока	Примерное время
1	Беседа о здоровье. Выполнение заданий	10 мин
2	Обсуждение правил личной гигиены. Выполнение заданий	8 мин
3	Беседа о пользе утренней зарядки. Выполнение заданий	10 мин
4	Беседа о важности режима дня. Выполнение заданий	7 мин
5	Беседа о важности режима питания. Выполнение заданий	10 мин

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

ВЕДУЩИЙ. Ребята, предлагаю вам стать участниками акции «Здоровый образ жизни — основа национальных целей развития». Сегодня мы узнаем, что такое здоровье и что нужно делать, чтобы его сохранить.

Как вы думаете, что такое здоровье? Можно ли сказать, что здоровье — это когда у человека ничего не болит? Здоровье — это когда человек чувствует себя счастливым и довольным? Здоровье — это когда ты болеешь только раз в год?

Ответы детей.

Можно задать дополнительные вопросы:

Для чего нужно быть здоровым?

Что означает вести здоровый образ жизни?

ВЕДУЩИЙ. Вести здоровый образ жизни — это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления

здоровья. Чтобы образ жизни был здоровым, необходимы: физическая активность; личная гигиена; режим дня; закаливание; правильное питание.

Давайте попробуем придумать по одному слову, которое имеет отношение к здоровому образу жизни:

З —
Д —
О —
Р —
О —
В —
Ь
Е —

Ответы детей.

(Возможные варианты: зарядка, закаливание, душ, диета, обливание, обед, режим, отдых, витамины, еда.)

ВЕДУЩИЙ. Молодцы! Как много разных слов, относящихся к здоровью, вы придумали!

ГИГИЕНА

ВЕДУЩИЙ. Для того чтобы реже болеть и оставаться здоровым, необходимо соблюдать правила личной гигиены.

Гигиена включает в себя ряд правил, соблюдение которых помогает сохранить здоровье человека.

Необходимо:

- мыть руки перед каждым приёмом пищи;
- чистить зубы утром и вечером, полоскать рот после каждого приёма пищи;
- ноги мыть каждый день;
- постельное бельё менять не реже раза в неделю;
- нижнее бельё, чулки, носки, колготы менять каждый день;
- иметь личные средства гигиены и не делиться ими ни с кем;
- закрывать рот рукой при чихании и кашле.

А вы знаете, как правильно нужно мыть руки?

Руки мыть лучше тёплой водой; намыливать руки нужно дважды, особенно тщательно нужно мыть между пальцами, а ногти чистить специальной щёткой.



А сможете ли вы отгадать загадки?

1) Гладко, душисто, моет чисто.

Нужно, чтоб у каждого было ... (*Мыло*)

2) Костяная спинка, на брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала,

Всю грязь повыгнала. (*Зубная щётка*)

3) Целых тридцать зубков для кудрей и хохолков.

И под каждым зубком лягут волосы рядком. (*Расчёска*)

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Для правильного роста и развития человека необходима физическая активность.

Это всё движения, которые совершает человек: ходьба, бег, прыжки, подвижные игры и т. д. Но сейчас у вас не так много свободного времени, как раньше. Поэтому нужно продумать, как включить физическую активность в свой режим дня. Начать можно с утренней зарядки.

Скажите, кто из вас делает зарядку по утрам? А какие упражнения вы делаете?

Ответы детей.

ВЕДУЩИЙ. Утренняя зарядка — это упражнения, которые помогают проснуться нашему организму, мышцам, дыханию, кровообращению, обмену веществ.

Рассмотрите рисунок и найдите предметы, которые помогут вам сделать утреннюю зарядку. Какие упражнения можно выполнить с этими предметами?



Ответы детей.

ВЕДУЩИЙ. Утреннюю зарядку делят на три части: вводную, основную и заключительную.

Вводная часть нужна для того, чтобы разбудить наш организм. Походи, побегай, попрыгай.

Основная часть — для укрепления мышц и формирования правильной осанки.

Заключительная часть очень важна! Когда ты выполняешь упражнения, твоё сердце начинает стучать быстро-быстро, ты дышишь часто-часто. Поэтому нельзя просто так закончить зарядку. Нужно, чтобы сердце и дыхание вернулись в норму.

РЕЖИМ ДНЯ

ВЕДУЩИЙ. А что такое режим дня? Как вы думаете, зачем нужно соблюдать режим?

Ответы детей.

ВЕДУЩИЙ. Да, режим — это установленный порядок чего-либо. Если правильно установить режим дня и придерживаться его, то человек будет здоровым, бодрым, весёлым, много будет успевать. Он будет легко просыпаться, чувствовать себя хорошо, сможет быстро засыпать, у него будет достаточно времени и для уроков, и для отдыха, и для физической активности, и для любимых занятий.

Давайте поиграем. Выполните математические действия, получите слова и расставьте их в нужном порядке в соответствии с правильным режимом дня.

ПОЛЕ – Е + ДЕНЬ – Е – Ъ + ИК =

МЯСО – МЯ + Н =

ПОДА – А + Ъ + ЛЁМ – Л =

КУБ – КБ + ЖА – А + ИН =

КОЗА – КО + РЯДЫ – Ы + КЕ – Е + А =

УШКО – У + ЛАК – К =

Какие важные этапы режима дня мы пропустили?

Правильные ответы: полдник, сон подъём, ужин, зарядка, школа.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

ВЕДУЩИЙ. Для того чтобы быть здоровым, нужно также соблюдать режим питания. Это очень важно, потому что ежедневно ты тратишь много сил и энергии.

Нужно есть не меньше четырёх раз в день.

Завтрак перед уходом в школу; второй завтрак в школе (в 10—11 часов); обед (дома или в школе); полдник; ужин (не позднее чем за 2 часа до сна); за час до сна — кисломолочный напиток.

Три из них (завтрак, обед и ужин) обязательно должны включать горячее блюдо.

Если есть слишком часто, то испортится аппетит, а полезные вещества не будут усваиваться. А если не есть больше

четырёх часов, то будешь быстро уставать и хуже запоминать.

Давайте попробуем разгадать ребусы. Расскажите, что вы знаете о словах-отгадках. Чем полезны эти продукты?



ВЕДУЩИЙ. Наше занятие окончено. Теперь вы знаете, что здоровье — это не только отсутствие болезней. Для здоровой, счастливой и полноценной жизни нужно соблюдать правила гигиены, режим дня, делать зарядку и заниматься спортом, есть полезную еду. Желаем удачи!