

Путешествие по стране «ЗДОРОВЬЕ».

- Цели:** - учить детей соблюдать правила личной гигиены, режим дня,
- закрепить знания школьников о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них;
- развивать память смекалку, речь учащихся;
- воспитывать опрятность, желание соблюдать чистоту дома и в школе.

Ход занятия

Учитель: - Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем. До середины XX века считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Но у человека ничего не болит, а память плохая. Разве он здоров? Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психологического и социального благополучия. Главные факторы здоровья: движение, питание, режим, закаливание. (проецируется на экран.) Вот об этом мы сегодня и будем говорить.

Я предлагаю вам отправиться в путешествие по стране «Здоровье». Мы побываем на ст. Чистюлькино, ст. Зарядкино, ст. Витаминная и ст. Подарочная.

Письмо Ю Тувима

Дорогие мои дети!
Я пишу вам письмецо:
Я прошу вас, мойте чаще
Ваши руки и лицо.

Все равно, какой водою:
Кипяченой, ключевой,
Из реки, иль из колодца,
Или просто дождевой!

Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем –
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой,
Потерпите – не беда!
И чернила, и варенье
Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!
Очень, очень вас прошу:
Мойтесь чище, мойтесь чаще –
Я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто.
До свидания!

Ваш ТУВИМ

На экран проецируется портрет и биография Юлиана Тувима.

Учитель: - А какой транспорт вы выбираете: самолет, поезд, автобус или отправимся пешком? (на экран проецируются виды транспорта)

После обсуждения ребята отправляются пешим ходом, так как это полезно для здоровья.

Учитель: - Итак, в путь! Чтобы нам не было скучно, мы поиграем.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья»

Учитель: Я называю двустипшие. Если вы с ним согласны, говорите хором: «Это я, это я, это все мои друзья». Если не согласны – молчите.

- Кто из вас всегда готов
Жизнь прожить без докторов? (дети: «Это я, это я, это все мои друзья»)
- Кто не хочет быть здоровым,
Бодрым, стройным и веселым? (дети молчат)
- Кто из вас не ходит хмурым,

Любит спорт и физкультуру? («Это я, это я, это все мои друзья»)

- Кто мороза не боится.

На коньках летит, как птица? («Это я, это я, это все мои друзья»)

- Ну а кто начнет обед –

С жвачки импортной, конфет (дети молчат)

- Кто же любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны? («Это я, это я, это все мои друзья»)

- Кто поел - и чистит зубки

Ежедневно дважды в сутки? (Это я, это я, это все мои друзья)

- Кто из вас из малышей

Ходит грязный до ушей? (дети молчат)

- Кто согласно распорядку

Выполняет физзарядку? (Это я, это я, это все мои друзья)

Учитель: Вот мы на ст. «Чистюлькино»

Учитель: - Ребята, как вы понимаете слово «чистота»? В толковом словаре Ожегова дается такое объяснение: (на экран проецируется)

Учитель: - Ребята, а кто такой Мойдодыр!

(Знаменитый Мойдодыр –

Великий Умывальник,

Умывальников начальник.

И мочалок командир).

Учитель: - Какой автор нас познакомил с этим персонажем? (К.И. Чуковский – проецируется портрет и автобиография автора).

Учитель: - Ребята, а что это? Это шкатулка. В ней письмо.

Дорогие ребята!

У меня много дел в стране грязнуль.

Я оставляю вам свою помощницу музыкальную шкатулку.

В ней находятся интересные задания.

Кто правильно их выполнит, будет принят в общество друзей здоровья. И отправится дальше путешествовать по стране «Здоровье»

Желаю успехов! До свидания!

Ваш Мойдодыр

Первое задание

ЗАГАДКИ

Гладко, душисто,

Моет чисто.

Нужно, чтобы у каждого было...

Что, ребята ... (мыло)

Костяная спичка,

На брюшке щетинка,

По частокому попрыгала,

Всю грязь повыгнала.

Белый- белый порошок

Между зубок – скок, поскок.

Заблестели зубки,

Раскраснелись губки.

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолоков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

Лег в карман и караулю,

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос.)

Второе задание

ИГРА "Закончи предложение" (проецируется на экране)

- Чистить зубы надо ... (два раза в день, утром и вечером)

- Всегда мыть руки ... (с мылом)
- Никогда не есть невымытые ... (овощи и фрукты)
- Во время еды нельзя ... (разговаривать)

Учитель: Молодцы, ребята! - Дорогая музыкальная шкатулочка, для жителей ст. Чистюлькино ребята подготовили пословицы:

1. – В здоровом теле – здоровый дух.
2. – Чистый рот – враг болезней.
3. – Чисто жить – здоровым быть.
4. – Здоровье не купишь.

Учитель:- Мойдодыр дает свои рекомендации. Давайте их прочитаем (проецируется на экране)

Учитель:- Очень нужные рекомендации. Запомните их, ребята и выполняйте!

А сейчас мы отправимся на ст. Зарядкино

Физическая разминка

Учитель: Ребята, а какой лозунг мы видим (читаем)

- О каком режиме идёт речь? (режим дня).

Толковый словарь – «"Режим" - распорядок дел, действий» (проецируется на экране)

Учитель: – А как вы соблюдаете режим дня?

Дети рассказывают о своём режиме дня (проецируется режим дня)

Дети читают стихи

- 1 ученик: Мы здоровьем дорожим,
Соблюдаем свой режим:
Утром делаем зарядку,
Вовремя всегда едим,
Днем играем, ночью спим
- 2 ученик: Мы здоровьем дорожим,
Соблюдаем свой режим:
На зарядку утром встанет,
На урок не опоздаем.
Вовремя мы кушать будем,
Погулять не позабудем.
В 10 ровно ляжем спать,
Чтоб режим не нарушать.
- 3 ученик: Мы здоровьем дорожим:
Соблюдаем свой режим.
Утром рано встаем,
На зарядку идем,
После школы по часам
Делаем уроки,
Отдыхаем и играем,
Строго по часам гуляем.
- 4 ученик: Мы здоровьем дорожим:
Соблюдаем свой режим.
Маме дома помогаем,
Свой режим мы соблюдаем.
В десять вечера, устав,
Спокойной ночи пожелаем,
Отправляемся мы спать –
До утра нам отдыхать.

Учитель: - А теперь соберите пословицы о здоровье и объясните его смысл.(Работа в группах)

- Спорт – эликсир жизни.
- Движение – жизнь.
- Профилактика старения – в бесконечности движения.

Учитель: Мы прибыли на ст. «Витаминная»

На доске лозунг: «Если хочешь быть красивым – не забудь про витамины!»

Учитель: Что такое витамин? В словаре есть толкование этого слова. Давайте посмотрим. (на экране проецируется)

Учитель: А сейчас ребята послушайте и посмотрите рекламу овощей.

Лук. Лук зеленый – объеденье!
Он приправа к блюдам.
Ешьте, дети, лук зеленый:
Он полезен людям.

Морковь. А морковочка – подружка
Дорога и любя.
Ешьте, дети, все морковь,
Очищайте зубы.

Помидор. А я – толстый помидор,
Витаминов полный.
Очень долго я расту -
Возраст мой преклонный.
Ешьте, дети, помидоры,
Пейте сок томатный:
Он полезный, витаминный.
И на вкус приятный.

Огурец. Превосходный огурец
Лежит на рыхлой грядке.
Ешьте, дети, огурцы,
Будет все в порядке!

Картофель. А картошка - хлеб второй,
Это знаем мы с тобой.
Собирай картошку смело,
Не жалея ты сил для дела.

Царица. Мы представили сегодня
Вам рекламу для борщей,
Для здоровья и для силы
Ешьте больше овощей

Учитель: - Ну, а мы, ребята, отправляемся на последнюю ст. «Подарочная»

Есть такая пословица «Смех – здоровье души». Чтобы поднялось настроение, нам достаточно улыбнуться друг другу, сделать что-то приятное. В память о нашем уроке, я дарю вам закладки с режимом дня.

Список литературы:

1. Змановский Ю.Ф. Воспитание детей здоровыми. М., " Медицина", 1989.
2. Макарова Л.И. Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты. ПедСовет: Газета. 2007. № 4.
3. Ожегов С.И. Словарь русского языка. М., 1960.
4. Рыжова Т.Охрана здоровья. Пословицы. Начальная школа: Газета. 2003 № 20.
5. Тишурина О.Н. Писатели в начальной школе. Дрофа. М., 2005.
6. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. Под общ. ред. О.Г. Хинн. – М.: ООО "Изд. АСТ – ЛТД", 1998.
7. Н. А. Лихтина «Путешествие по стране ЗДОРОВЬЕ».