

Тема: Забота о своём здоровье

Цель: формирование у учащихся представления о важности здоровья для человека, о правилах сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

- Способствовать формированию потребности о своём здоровье;
- способствовать формированию умения сотрудничать в группе;
- содействовать воспитанию бережного отношения к своему здоровью.

Оборудование: раздаточный материал, иллюстрации, ЭСО.

Ход занятия

I. Организационный этап

- Добрый день, ребята. Повернитесь друг к другу и улыбнитесь!

Сегодня мы с вами отправимся в путешествие по одной удивительной и важной стране, которая называется Здоровье. Как вы думаете, что это за страна?

- Эта страна нам хорошо известна, поэтому я предлагаю более подробно узнать, что же в ней такого важного и интересного. Какой транспорт нам понадобится для путешествия, если страна Здоровья находится в море и состоит из небольших островов? (Лодка, так как острова расположены недалеко друг от друга и перемещаться на них удобнее всего)

- Любое путешествие будет проходить успешнее, веселее и увлекательнее в команде (группе), а не в одиночку, поскольку преодолевать препятствия проще вместе. Для этого мы с вами разделились на три группы. Сейчас вам необходимо выбрать капитана и назвать свою команду (Записывают на табличках названия команд).

II. Основной этап

- Знаете ли вы, что такое экипаж? (Экипаж – команда корабля) В словаре Ожегова слово «экипаж» обозначает команду корабля, самолета, танка, а также состав специалистов, обслуживающих какой-нибудь движущийся механизм.

- Итак, названия у нас есть, экипажи готовы, полный вперед! Страна Здоровья состоит из нескольких островов, на каждом из которых нас ждут задания. После выполнения каждого из заданий вы сможете получить букву, которая поможет собрать главное слово на нашем уроке.

- Прежде, чем мы отправимся, давайте повторим правило работы в группах. (на доске)

- Первый остров, который мы должны посетить называется остров Здоровячков(слайд).

- Жители этой страны подготовили для нас задание.

У каждой команды лежит лист со словами, где нужно подчеркнуть и назвать слова, которые описывают здорового человека.

Весёлый, уставший, радостный, раздражительный, бодрый, грустный, энергичный, злой, улыбчивый. (один выходит к доске и называет)

- Правильно (*открывается буква*), здоровый человек всегда в хорошем настроении, самочувствии. Откройте учебник на с. 115 и закрепим свои знания. (читает один ученик)

- Что такое здоровье? (Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. Ожегова) (слайд)

- Молодцы, вы достойно прошли первое испытание и получили еще одну букву! Отправляемся на второй остров – Гигиена. Жители этой страны предлагают посмотреть отрывок из мультфильма «Мойдодыр» и ответить на вопрос: «Чему нас учит Мойдодыр?» (просмотр отрывка)

- Чему нас учит Мойдодыр? (нужно умыться, чистить зубы, расчёсываться)

- Что такое гигиена? (Гигиена – наука о сохранении здоровья, а также мероприятия, которые содействуют этому.)(слайд)

- Отлично, вы справились с заданием (получают букву), а теперь нашим глазам нужно немного отдохнуть.

Физкультминутка для глаз (видео)

- Продолжаем наше путешествие и причаливаем к Острову Здорового питания. Жители этого острова подготовили для нас испытание, необходимо распределить картинки с полезной и вредной едой.

Рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, морковь, торт, гречка, яблоко, шоколадные конфеты, напиток «Кола». (один выходит к доске и называет)

- Закрепим наши знания в учебнике, с. 115. (читает один ученик)

- Жители острова Здорового питания благодарят нас и открывают новую букву. А мы продолжаем наше путешествие, перед нами стоит вопрос «Что такое режим дня?», а ответ на данный вопрос в учебнике на с. 116. У вас есть минута, чтобы найти ответ на вопрос (засекаю время на песочных часах).

- Ваше время вышло. Прочитайте ответ в учебнике.

Правильно (получают букву). Но жители острова подготовили ещё одно задание, необходимо пронумеровать картинки в нужной последовательности. (работа в группе, один ученик называет последовательность)

- Молодцы (получают букву). А сейчас немного отдохнём.

Физкультминутка (видео)

- Как вы думаете, для чего проводят зарядку, физкультминутку? (Чтобы отдохнуть, восстановить силы)

- Для восстановления сил труд надо чередовать с активным отдыхом, умственную работу – с занятием физкультурой, спортом, подвижными играми. Это большая часть заботы о своём здоровье! (получают букву)

- Последний остров, который мы посетим, - Остров Здоровья.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым? На листах допиши, используя слова подсказки. (один ученик зачитывает ответы)

- Вы молодцы! Справились с заданием, за это получаете последнюю букву.

III. Заключительный этап

- Какое слово получилось? (Здоровье)

Здоровье – большая ценность для человека! Беречь его, заботиться о нём нужно с самого детства.

- Сейчас у вас на парте лежит лист, на котором необходимо, что нужно делать, чтобы быть здоровым. (выполняют и вешают на доску)

IV. Рефлексивный этап

- Сегодня вы продемонстрировали настоящий командный дух! Наше путешествие подошло к концу, ответьте на вопросы:

- Понравилось ли вам мероприятие?

- Почему надо заботиться о своём здоровье?