

## **Тема: Здоровые дети в здоровой семье**

*Медникова Инна Александровна,  
учитель начальных классов (2 кл.)  
МБОУ СОШ № 3 с УИОП*

### **Цели:**

- помочь задуматься о необходимости быть здоровым,
- дать учащимся представление о том, что такое здоровый образ жизни,
- приобщать учащихся к здоровому образу жизни в семье,
- сделать вывод о том, что способствует своему здоровью и здоровью близких.

**Оборудование:** компьютер, проектор, карточки с заданиями

### **Ход урока**

#### **1. Вводная часть. Слайд**

*Кажется, будто вчера мы стояли,  
Весёлое время каникул встречали,  
Которое после учебного года  
Давно ль началось?  
Но царица природа неумолима,  
И месяцы лета в прошлом.  
И школьная форма надета.  
Пара минут - и первый звонок  
Вас позовет опять на урок.  
Школьные двери вновь распахнутся,  
Ну, а сегодня - праздничный час!  
С праздником я поздравляю всех вас.*

#### **Слайд**

- Какой сегодня праздник?
- Почему 1 сентября – это праздник?
- Итак, я поздравляю вас с началом второго в вашей жизни учебного года. Вы хорошо отдохнули, загорели, выросли и готовы снова включиться в учёбу.
- Кто знает, сколько же недель и дней нам предстоит учиться?
  - 1085 учебных часов,
  - 210 учебных дней.  
*И в это время вас ждёт*
  - 34 классных часа,
  - *и ещё много различных праздников и интересных дел.*

#### **Слайд**

- Как вы думаете, что для человека самое главное в жизни? (быть красивым, умным, смелым, добрым, здоровым). Поэтому уполномоченный при Президенте Российской Федерации по правам ребенка Павел Астахов предложил во всех школах России провести 2 сентября 2013 года урок «Здоровые дети - в здоровой семье».

#### **2. Основная часть**

Сегодня мы отправляемся с вами в удивительное путешествие на сказочный остров, в страну Здоровья. А так, как остров находится в море, путешествовать мы будем на корабле. **Слайд**

Мне очень хочется, чтобы после нашего занятия-путешествия у вас появилось новое отношение к самому себе, к своему здоровью. В жизни вас ждут опасности, которых нужно не бояться, а избегать или остерегаться.

В путь - дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!

Но дорога не проста: из-за каждого куста

Может недруг появиться.

Вам придется с ним сразиться!

И прежде чем отправиться в наше путешествие, мне хотелось бы узнать, а как вы понимаете, что такое здоровье? **Слайд**

**Слайд**

Итак, отправляемся в наше путешествие, и первый остров, на котором мы совершим привал - **Остров Семейный**.

Без своих близких, без семьи человеку трудно жить и быть здоровым и счастливым.

**Слайд**

Поэтому в нашей стране в 2008 году был введён праздник – день Семьи, любви и верности.

**Слайд**

А теперь давайте пофантазируем и продолжим высказывания, написанные на слайде:

Если семья – это постройка, то какая.....

Если семья – это цвет, то какой.....

Если семья – это музыка, то какая....

Если семья – это геометрическая фигура, то какая....

Если семья – это название фильма, то какого...

Если семья – это настроение, то какое...

- Какие традиции, праздники есть в вашей семье? Всегда ли вы помните о них?

Принимаете в них участие?

- А теперь давайте подумаем, какой же должна быть семья, чтобы в ней вырос здоровый и счастливый ребёнок? В нашей стране много детей, которые живут без родителей. Где они живут? Как вы думаете, легко им живётся? Поэтому берегите своих родителей и членов своей семьи, слушайте их, помогайте, любите!

Уважайте семейные традиции, праздники!

**Слайд**

Следующий остров - **«Режим дня»**. Все жители этого города живут по режиму.

Кто из вас, ребята, знает, что такое режим дня?

Учитель: Режим, ребята, много значит:

Поможет он решить задачи,

Когда ложиться и вставать,

Когда тетрадку открывать,

Чтобы садиться за уроки,

Когда гулять идти, когда...

Ответ получишь ты тогда,

Когда изучишь ты режим

И станет он тебе родным.

Сейчас мы с вами поиграем в игру, которая поможет вам запомнить режим дня, по которому должны жить школьники. Я раздаю вам карточки с пунктами режима дня, а вы должны будете у доски построиться по порядку так, как считаете нужным. *Учащимся раздаются карточки:* «подъем», «зарядка», «водные процедуры», «завтрак», «дорога в школу», «занятия в школе», «дорога из школы», «обед», «прогулка», «полдник», «домашняя работа», «свободное время», «спорт», «помощь семье», «ужин», «сон».

- А кто вам поможет соблюсти режим дня? (родители, члены семьи).

### **Слайд**

Третий остров, на котором мы остановимся – **Остров Чистоты**

– Как вы понимаете высказывание: «Чистота – залог здоровья»

Отгадайте загадки: (**Слайды**)

Все отгаданные предметы нужны нам, чтобы вместе со своими родителями соблюдать правила личной гигиены.

### **Слайд**

*Следующая остановка нашего корабля на **Острове Правильного питания***

Сейчас вы разделитесь на группы для того, чтобы расшифровать высказывание, написанное на слайде (Скажи мне, что ты ешь и я скажу, кто ты есть)

### **Слайд**

- А теперь задание для всех групп: определить, какие продукты есть полезно, а какие вредно.

- Почему полезно есть овощи и фрукты?

### **Слайд**

***Физкультминутка: игра «Вершки и корешки»***

### **Слайд**

А теперь давайте прочитаем правила питания, которые необходимо соблюдать человеку, чтобы быть здоровым. Им должны следовать не только вы, но и ваши родители и члены вашей семьи.

### **Слайд**

- Прочитайте пословицы, переставив в них слова. Как вы понимаете их смысл? (Здоровье дороже богатства. Болезнь человека не красит).

- Действительно, здоровье человека дороже всякого богатства, и поэтому мы продолжаем наше путешествие

### **Слайд**

Мы с вами на сказочном острове **Безопасности**. Здесь живут сказочные герои, которые попали в беду. Давайте вспомним названия сказок, что приключилось с этими героями и какие выводы можно сделать из этих сказок.

***Слайд.*** Русская народная сказка «Колобок».

- Что же случилось с Колобком, который без разрешения вышел погулять за калитку?

- Какой вывод можно сделать?

(Если мама отпустила погулять, никуда со двора уходить нельзя).

**Слайд.** Сказка «Сестрица Алёнушка и Братец Иванушка»

Вывод: для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоеме вода не может быть чистой, ее надо кипятить. В ней могут быть невидимые глазом живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания.

**Слайд.** Русская народная сказка «Волк и семеро козлят».

(Не надо открывать дверь незнакомым людям, и вообще с ними лучше не разговаривать),

**Слайд.** С.Я.Маршак «Кошкин дом».

(Надо аккуратно обращаться с огнем, быть внимательным, не играть со спичками).

**Слайд.** Русская народная сказка «Маша и медведь».

(В лесу не надо отходить далеко от подружек. Надо быть внимательными, запоминать дорогу).

Ребята, я надеюсь, что вы не будете в своей жизни повторять ошибок этих сказочных героев.

**Слайд**

Мы продолжаем путь, и на пути нашем стоит **Остров вредных привычек**. Вредные привычки пусть горят, как спички.

Сейчас, ребята, мы посмотрим отрывок из мультфильма «Ну, погоди!»

- Что произошло с Волком, когда он начал курить сразу несколько сигарет? (Он покраснел, у него закружилась голова, он чуть не попал под машину, упал и сильно ударился).

- Почему с ним такое произошло? (ответы детей)

- Почему вредно курить?

- На какие органы человека влияет курение? (легкие, сердце,)

- Чтобы Вы могли сказать, если вам предлагают закурить сигарету?

Какие вредные привычки еще вы знаете? Почему их называют вредными?

Ребята, нам необходимо побыстрее покинуть этот остров, мы должны отказаться от вредных привычек, и тогда они нам будут не страшны.

**Слайд**

Мы находимся на **Острове Спорта и зарядки**

Каждое утро в этом городе начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку?

*Дети, стройтесь по порядку на активную зарядку! (физкультминутка)*

Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп (хлопки над головой)

Мы топаем ногами, топ, топ(высоко поднимаем колени)

Качаем головой (головой вперед назад подвигать)

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем (руки поднять, опустить)

Мы низко приседаем и прямо мы встаем (присесть и подпрыгнуть)

Повернулись вправо дружно, влево то же делать нужно.  
Делай раз и делай два. Не кружись ты, голова!  
А теперь наклон вперёд выполняет весь народ.  
Поднимай колено выше - на прогулку цапля вышла.  
А теперь ещё задание – начинаем приседания.  
Приседать мы не устанем, сядем - встанем, сядем - встанем.  
Проведём ещё игру: все присядем - скажем: «У!»  
Быстро встанем - скажем: «А!» Вот и кончилась игра!

Жители этого города не только дружат с физкультурой, но еще и закаляются.  
Но закаливаться нужно по правилам. Как вы думаете, как правильно начинать закаливаться?

#### **Слайд**

*Правила закаливания. Первые шаги по закаливанию организма:*

- И не забывайте, что *«только в здоровом теле – здоровый дух!»*.

#### **Слайд**

- В 2014 году на юге нашей страны произойдёт очень важное событие, связанное со спортом. Кто знает, какое? (Олимпиада). -Что такое олимпиада?– В каком городе она будет проходить? (Сочи). Почему это важное событие для россиян? Вы сможете увидеть его по телевидению вместе со своими родителями. А пока наши спортсмены очень активно тренируются, чтобы достойно выступить на Олимпиаде. Пожелаем им удачи!

### **3. Итог урока**

#### **Слайд Страна Здоровья.**

Наше путешествие подошло к концу, давайте вспомним, какой образ жизни нужно вести, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье.

\* закаляться,\* правильно питаться,\* соблюдать правила гигиены,\* делать зарядку,\* соблюдать правила безопасности, \* отказаться от вредных привычек,\*  
соблюдать режим дня

(дети читают стихи о здоровье)

#### **Слайд 24**

- Как вы понимаете высказывание «Папа, мама, я – счастливая семья». Кто считает, что у вас счастливая семья? Только в такой семье человек может вырасти здоровым и счастливым! Я желаю здоровья вам и вашим родственникам!