

Урок здоровья у младших школьников. «Лесная школа».

Цель урока: актуализация и расширение знаний школьников о путях сохранения своего здоровья.

Задачи:

- 1) привлечь внимание школьников к проблеме здоровья;
- 2) указать на негативное влияние болезни на жизнь человека;
- 3) познакомить с действием вируса на организм;
- 4) познакомить со способами укрепления иммунитета.

Ход урока:

Учитель: Ребята, сегодня у нас будет не обычное занятие, а урок в лесной школе, и изучать мы будем азбуку здоровья. К нам в гости пришли кошки Мурка и Машка. Они знают, как быть здоровыми, и поделятся своими знаниями с нами.

На лесной опушке
Собрались зверушки
Кошки всем на удивленье
Написали объявление.

Мурка

Что такое вирус гриппа,
Как спастись нам от бронхита?

Машка

Приходи и стар и мал!
Всем урок здоровья дам!

Ведущий

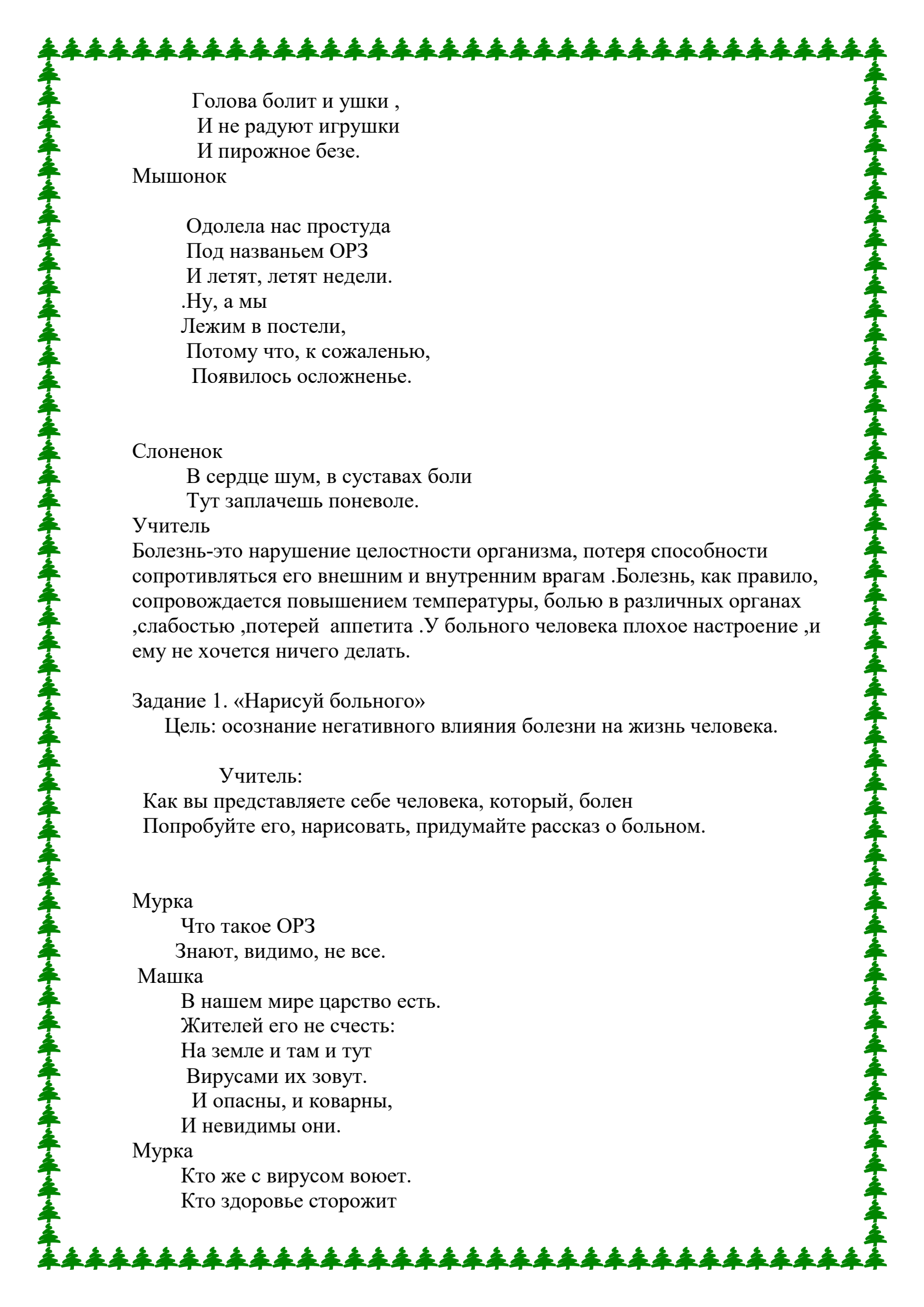
Вот пришла лиса с лисенком,
Еж с ежихой, крот с кротенком,
Приползла едва лягушка:
Так болит сегодня ушко!
Нос не дышит у слоненка.
Кашель мучает мышонка.
Спину ломит у моржа.
Ноги ноют у ежа.

Мышонок.

Почему же ,в самом деле ,
Летом мы лежим в постели?

Слоненок

Нос не дышит ,ломит тело,
Кашель душит то и дело.



Голова болит и ушки ,
И не радуют игрушки
И пирожное безе.

Мышонок

Одолела нас простуда
Под названием ОРЗ
И летят, летят недели.
.Ну, а мы
Лежим в постели,
Потому что, к сожалению,
Появилось осложнение.

Слоненок

В сердце шум, в суставах боли
Тут заплачешь поневоле.

Учитель

Болезнь-это нарушение целостности организма, потеря способности сопротивляться его внешним и внутренним врагам .Болезнь, как правило, сопровождается повышением температуры, болью в различных органах ,слабостью ,потерей аппетита .У больного человека плохое настроение ,и ему не хочется ничего делать.

Задание 1. «Нарисуй больного»

Цель: осознание негативного влияния болезни на жизнь человека.

Учитель:

Как вы представляете себе человека, который, болен
Попробуйте его, нарисовать, придумайте рассказ о больном.

Мурка

Что такое ОРЗ
Знают, видимо, не все.

Машка

В нашем мире царство есть.
Жителей его не счесть:
На земле и там и тут
Вирусами их зовут.
И опасны, и коварны,
И невидимы они.

Мурка

Кто же с вирусом воюет.
Кто здоровье сторожит

День-деньской и ночь не спит

Машка

Вы представьте, наше тело-
Это целая страна,
Состоит оно из клеток.
Клетки - это города.
Каждый город сторожит
Клетка крови – лимфоцит.

Мурка

Организм наш очень сложный
Надо быть с ним осторожным.
Если с детства ты ленив,
Много ешь , весь день сонлив.
Редко делаешь зарядку,
Организм твой не в порядке.
Лимфоцит твой чуть живой:
Полусонный и больной.

Машка

Страшный вирус в клетку
Входит,
Все владения обходит.
Видит - все тут мирно спят.
Можно строить вирусят-
Сотни тысяч, миллион.
Вот и снова он силен!
Собирает свою рать.
Начинает воевать.

Учитель

Значит, чтобы защититься от вирусов ,необходимо укреплять иммунитет.
А что же нужно делать для этого ?

Мурка

Чтоб не киснуть, не болеть
Жить, играть, плясать и петь-
Кувыркаться, обливаться
И под солнцем загорать
Всю неделю маме с папой
По хозяйству помогать!

Задание 2

«Кодекс здорового человека»

Учитель : А теперь давайте разработаем кодекс здорового человека. Он будет состоять из правил, придерживаясь которых можно сохранить здоровье. Вы предлагайте правила, а я буду их записывать на плакате. (Выступления детей) Молодцы, ребята. Теперь звери будут соблюдать правила и будут здоровыми, а если вдруг заболеют, их иммунитет быстро победит вирусы.

Мурка:

Ушки слышат, ножки пляшут
Хорошо зверятам нашим
Дружно, весело живут,
Песни звонкие поют,

Учитель: Чтобы укрепить иммунитет, нужно есть полезные продукты и пить чистую воду. Сейчас я буду загадывать вам загадки. Отгадывая их, вы узнаете, какие продукты полезны для здоровья.

Задание 3.

«Полезные загадки».

Огородная краля
Скрылась в подвале,
Ярко -желтая на цвет,
А коса-то как букет.

(Морковь).

Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя резкий
Горький вкус имеет он ,
Обжигает ... Не лимон.

(Лук)

Он кусает, только вот,
Есть зубок, но где же рот
Белый носит сюртучок.

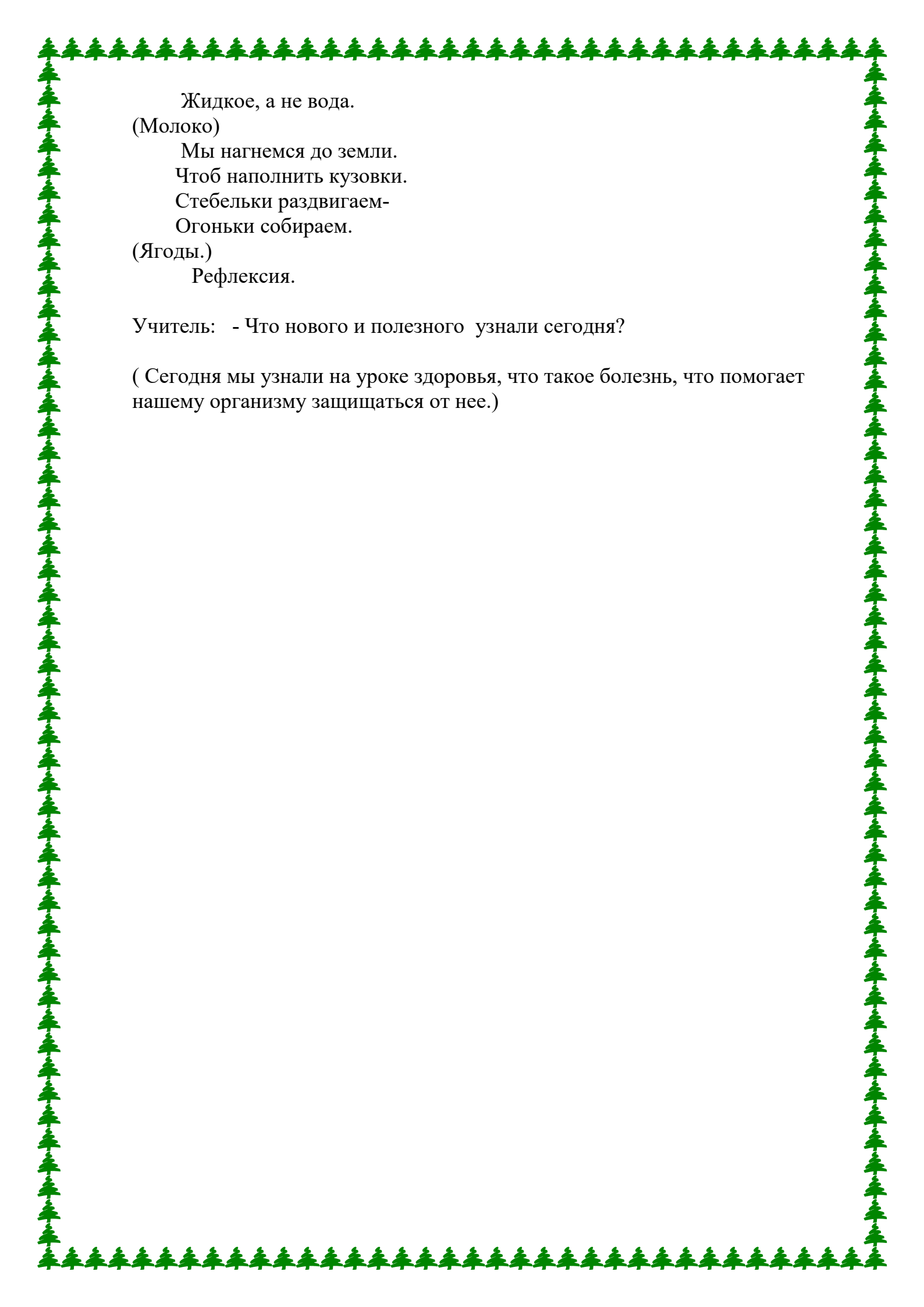
Кто же это

(Чесночок)

Зеленая толстуха
Надела уйму юбок.
Стоит как балерина,
Из листьев перелина.

(Капуста)

От него – здоровье, сила
И румянец щек всегда,
Белое, а не белила,



Жидкое, а не вода.
(Молоко)
Мы нагнемся до земли.
Чтоб наполнить кузовки.
Стебельки раздвигаем-
Огоньки собираем.
(Ягоды.)
Рефлексия.

Учитель: - Что нового и полезного узнали сегодня?

(Сегодня мы узнали на уроке здоровья, что такое болезнь, что помогает
нашему организму защищаться от нее.)