

## **План-конспект урока здоровья «Здравландия» для учащихся 3 класса.**

**Тема урока:** Условия правильного роста и развитие человека.

**Цели и задачи:**

1. Укрепление физического и психического здоровья учащихся.
2. Формирования культуры двигательной активности учащихся.
3. Воспитание нравственной культуры учащихся, желание побеждать в себе свои отрицательные привычки и недуги.
4. Стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

**Наглядное оформление:** Транспарант с названием урока здоровья и приветствия участников; плакаты на тему здорового образа жизни.

**Музыкальное оформление:** Спортивные марши и песни, запись песни В. Шаинского « Улыбка».

Урок организует и проводит: Учитель начальных классов Хрипушина И.А.

**Оборудование и инвентарь:** волейбольные мячи, указатели – ориентиры, пирамиды, «тоннель».

**Учитель:** В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нём жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - сыновья часто болели. Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: "Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях". Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для всех детей страны. С тех пор жители страны были здоровы. Сегодня мы узнаем, от чего зависит здоровье человека и как его беречь. Учитель: Итак, мы отправимся в путешествие по стране здоровья. Мы познакомимся с ее жителями, и они научат нас секретам здоровья. Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много остановок и на каждой нам придется узнать много интересного и ответить на вопросы. В путь! Но дорога не проста, из – за каждого куста Может недруг появиться,

Вам придется с ним сразиться, Потому перед дорогой Разомнитесь – ка немного.

### Разминка

- Белые силачи рубят калачи, красный говорун подкладывает. (зубы и язык).
- Не часы, а тикает . (сердце).
- Что на свете дороже всего? (здоровье).
- Что можно увидеть с закрытыми глазами? (сон).
- Зачем надо делать зарядку? (чтобы разбудить свое тело после сна).
- Как стать сильным? (бегать, прыгать, плавать и т.д)
- Так кто же солнце – друг или враг? (солнце может обласкать, но и обжечь, с ним надо быть осторожным).
- Как победить простуду? (надо закаливаться, заниматься физическими упражнениями и спортом).
- Откуда берутся болезни? (в организм попадают микробы, они очень малень- кие, но могущественные, человеку становится плохо, он заболевает).
- На какой вопрос нельзя ответить? (Ты спишь?)

## **ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ**

Солнечный свет  
здоровый сон  
Свежий воздух  
физические упражнения  
Чистая вода  
здоровая пища  
Хорошая осанка  
отдых  
Закаливание организма

-Занятия физкультурой и спортом очень важны для поддержания здорового

1) Чтоб здоровым и сильным быть,  
Со спортом мы должны дружить. Показывает мышцы.

2) Чтоб заступиться за друзей  
И наказать врагов,  
Приёмам разным обучаться  
Я всегда готов. Мальчик в кимоно показывает приёмы рукопашного боя.

3) Чтоб красивой, стройной быть,  
Обруч я должна крутить. Девочка показывает гимнастическое упражнение с обручем.

4) Выходит девочка со скакалкой.

Вышла Лизочка вперед.

Лиза прыгалку берёт.

- Лиза, Лиза! Вот так Лиза!

- Раздаются голоса,

-Посмотрите, это Лиза

Скачет целых три часа.

Доскакала до угла.

-Я б не так ещё смогла...

5) Я гимнасткой стать хочу

Самой настоящей!

И на турнике крутиться

Я считаю счастьем. Показывает гимнастические упражнения.

**Учитель:** Чтобы были вы красивы, Чтобы не были плаксивы, Чтоб в руках любое дело Дружно спорилось, горело, Чтобы дружно пелись песни, Жить чтоб было интересней, Нужно сильным быть здоровым. Эти истины неновы. Только вы ответьте мне: Путь к загадочной стране Где живет здоровье ваше Все ли знают?

**Станция № 1.** В нашей школе мы живем не первый год.

**Учитель:** откровенно вам скажу, славный вы народ! Никогда наши ребята не едят невымытых ягод, Чистят зубы, моют уши. Посмотрите на ребят, не сутулятся стоят. Все умыты, все опряты, даже очень аккуратны.

**Учитель:** Важным условием здорового образа жизни является правильное питание.

Входят Карлсон и Малыш.

**Карлсон.** Здравствуйте! Это здесь учат быть здоровыми?

**Дети.** Да.

**Карлсон.** Ты видишь, Малыш, какие здесь ребята красивые, подтянутые, спортивные. Сколько всего умеют!

**Малыш.** Да, Карлсон, ребята молодцы! А мы с тобой ничего не умеем.

**Карлсон.** Это ещё почему?! Мы просто ещё не пробовали! Давай попробуем. Берут обруч и скакалку, пытаются выполнить упражнения, но ничего не получается.

**Карлсон.** Ничего не получается! Я, наверное, плохо поел.

**Малыш.** Это ты плохо поел? Да ты съел две банки варенья, шоколадку и выпил бутылку лимонада!

**Карлсон.** Ну и что! Ребята, наверное, тоже так завтракали! Правда?

**Дети.** Нет. Так питаться нельзя.

**Карлсон.** А что же есть? Помогите мне, ребята, разобраться.

**Учитель.** Давайте поможем Карлсону разобраться, как правильно питаться. Какие правила питания вы знаете? (Мыть руки перед едой; во время еды не разговаривать; не переедать; есть небольшими кусочками; овощи и фрукты мыть перед едой; не есть много сладкого; употреблять только здоровую пищу.)

### Практическая работа.

**Учитель.** Сейчас посмотрим, смогут ли Карлсон и Малыш разобраться, какая пища приносит пользу, а какая только вред. Перед вами меню.

Вычеркните лишние продукты, а оставьте полезные.

Суп

фрукты

рыба

лимонад

конфеты

булочки

сок

овощи

чупа-чупс

каша

мясо

компот

Карлсон допускает ошибки.

**Учитель.** Попросим Карлсона прочитать своё меню. Во время чтения Карлсона дети исправляют его ошибки.

**Учитель.** Давайте отдадим Карлсону список полезных продуктов, и он будет раздавать его всем, кто не знает, как правильно питаться. И будет объяснять, что одним из условий здорового образа жизни является.....

**Карлсон.** Правильное питание.

### Игра «Правила гигиены».

Все играющие становятся в круг. Учитель по очереди называет каждого, определяя ему задание: - Что мы делаем утром, когда просыпаемся? Игрок, выделенный учителем отвечает: - Делаем зарядку, умываемся, чистим зубы. (Выполняет в движении и все повторяют его движения). Следующий игрок выполняет следующее задание учителя. - Что мы делаем перед едой? Ответ:

Моем руки..... - Что мы делаем перед сном? Ответ: Принимаем душ, чистим зубы и т.д.

**Учитель:** Ребята! Давайте послушаем наших друзей из леса. Они расскажут вам, для чего им нужны зубы. (Выходят Зайчонок, Львёнок, Кошка, Бобрёнок, Медвежонок.)

**Зайчонок:**

Я зайчонок, прыг да скок!  
Мне попались на зубок:  
Морковка, капуста, деревьев кора  
– Буду сыт я до утра!

**Львёнок:**

Я добрый Львёнок,  
Я пищу зубами раздираю.  
Но о зубах своих не забываю!  
Чистить зубы по утрам  
Посоветую я вам!

**Кошка:**

Свои зубки берегу,  
Очень рыбку я люблю!  
Мяу!

**Бобрёнок:**

Я Бобрёнок, мои зубки остры,  
Строю я домики и плоты.

**Волк:**

Я Волчище – Волк  
Всё зубами щёлк да щёлк!

**Медвежонок:**

Много мёду я поел,  
Кариес вот одолел!  
Дам ребята я совет:  
Не ешьте много вы конфет!  
Зуб болит, ой – ой-ой!  
Лучше я пойду домой!

**Учитель:** А вот я знаю, что многие ребята не умеют мыть руки . Как это правильно делать? (Выслушиваем ребят). А сейчас я вам дам совет из умной книги:

1. Закатай рукава.
2. Намочи руки.
3. Возьми мыло и намыль руки до появления пены.
4. Потри не только ладони, но и тыльную сторону рук.
5. Смой пену, проверь, хорошо ли ты вымыл руки.
6. Вытри руки. Пусть вашим правилом будет: мыть руки после игры, после туалета, прогулки и обязательно перед едой. Чистота – залог здоровья!

### **Станция № 2 «Спортивная» .**

**Учитель:** А вот и станция «Спортивная»! Со здоровьем дружен спорт, Стадион, бассейн, корт, Зал, каток – везде вам рады. За старание в награду Будут кубки и рекорды, Станут мышцы ваши тверды.

**Учитель:** Есть такая пословица: Если хочешь быть сильным – бегай; если хочешь быть красивым – бегай; хочешь быть умным – бегай. С каждым годом двигательная активность человека уменьшается. А мышечный голод для человека так же опасен, как недостаток кислорода и витаминов. Поэтому надо знать правила движения страны Здравландии: Утренняя зарядка обязательна , ее делают 10-12 минут;

- Дорога в школу – прогулка пешкам;
- Гимнастика до начала занятий поможет лучше заниматься во время уроков.
- Физкультминутка на уроке поможет отдохнуть голове, пальцам, спине, глазам.
- На уроках физкультуры будьте активными.
- Участвуйте в разных спортивных соревнованиях, занимайтесь в спортивных секциях.

### **Станция № 3. «Вредные привычки».**

**Учитель:** Вредные привычки – это такие привычки, которые приносят вред здоровью человека, его жизни. Употребление спиртных напитков, курение, употребление наркотиков, которые разрушают организм человека на клеточном уровне. У каждого человека есть еще и безобидные привычки, от которых можно легко избавиться. Кто назовет такие привычки? (Дети называют). А как человек может противостоять этим привычкам? Правильно! Человек должен заниматься спортом, читать, ухаживать за домашними животными.

## **ВРАГИ ЗДОРОВЬЯ**

*Никотин* - Влияет на ЦНС, желудок, мозг, сердце, органы дыхания сокращает жизнь на 5 лет.

*Алкоголь* - Разрушает кору головного мозга, печень, сердце, желудок, притупляет умственные способности человека

*Наркотики* - Поражают печень, сердце, желудок и мозг

### **Стихотворение о вреде курения**

Разве что-то есть на свете,  
Что надолго можно скрыть?  
Пятиклассник Рыбкин Петя  
Потихоньку стал курить.  
У парнишки к сигаретам  
Так и тянется рука.  
Отстаёт по всем предметам,  
Не узнать ученика.  
Начал кашлять дурачок,  
Вот что значит - табачок!  
С. Михалков

Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

На доске вывешен плакат. На нем сверху, надпись: «Будьте всегда здоровы!». Детям раздают листочки. -Давайте напишем пожелание ребятам нашей школы, где вы укажете, что нужно делать, чтобы быть здоровым; как влияют вредные привычки на здоровье человека. Ваши пожелания я наклею на плакат, и у нас получится настоящая стенная газета. Пусть все читают наши пожелания и заботятся о своём здоровье так же, как это делаем мы.

Ученик:

Приветствуем всех, кто время нашёл  
И в наш класс на праздник здоровья пришёл!  
Зимняя ветка стучится в окно,  
А в классе у нас тепло и светло!  
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь  
И набираем, естественно, вес!  
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,  
А с ними порядок, уют, чистота,  
Эстетика, - в общем, сама красота!  
Здоровье своё бережём с малых лет.  
Оно нас избавит от болей и бед!

Учитель:

В жизни нашей

Не бывает без проблем.

Будь сильнее обстоятельств.

Ведь ты – человек!

В нашей стране Здравландия живут все «Успевайки»: успевают и уроки приготовить, и в спортивной секции позаниматься, и с друзьями поиграть, и книгу прочитать, и по дому помочь. Сегодня мы путешествовали по стране Здравландия, узнали много нового, а самое главное – как сохранить здоровье. Наши советы помогут вам в этом.