

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ЗОЖ 1 КЛАСС ТЕМА: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Тема занятия:

«Здоровый образ жизни».

Цели:

Создание условий для осознания и осмысления новой информации, применение ее в учебной деятельности. Обучение навыкам совместной деятельности в коллективе.

Задачи:

Образовательная:

Познакомить с компонентами здорового образа жизни. Содействовать сохранению здоровья школьников и окружающих его людей.

Воспитательная:

Воспитывать ответственное отношения школьников к своему здоровью, научить заботиться о своем здоровье.

Коррекционная:

Развивать внимание, память, мышление, речь.

Оборудование:

Карта путешествия, плакат «Режим дня», индивидуальные брошюры «Режим дня», цветок со вставными лепестками, корзинки, набор картинок «овощи», «фрукты», витамины, рисунки детей о здоровом образе жизни, два портрета мальчиков «Грязнуля», «Чистюля», медали.

Ход занятия

1.Организационный момент:

Встали все у парт красиво,
Поздоровались учтиво,
Тихо сели, спинки прямо.
Мы легонечко вздохнем
И занятие начнем.

2. Постановка темы:

- Ребята, сегодня с вами отправляемся в путешествие в страну «Здорового образа жизни».

Посмотрите на карту нашего путешествия, на ней много остановок, и на каждой нам предстоит повторить то, что мы знаем, узнать много нового интересного и полезного. Название первой станции нам поможет прочитать Дима. Повторите все вместе названия первой станции.

3.Основная часть занятия.

Станция «Кораблики».

-Для того чтобы ориентироваться в путешествие в страну здоровья, нам необходимо построить кораблики.

(Педагог раздает каждому ребенку лист бумаги, и все дружно делают бумажные кораблики. Тот, кто не умеет их делать или затрудняются может обратиться за помощью к другим детям или воспитателю).

- Ну вот кораблики построены, отправляемся к следующей станции.

- Дима, прочитай громко, четко название следующей станции.

Станция «Спортивная».

- Со здоровьем дружен спорт

Стадион, бассейн

Зал, каток - всегда нам рады

За старание в награду

Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы ваши тверды.

- Каждый из вас хочет быть здоровым, сильным, смелым, ловким. Что необходимо делать, чтобы быть здоровым, сильным. (заниматься спортом, делать утром гимнастику, гулять).

Поднимите руки, кто утром делает зарядку?

-Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и болезней

Спасает нас она.

(После зарядки человек становится бодрым, веселым).

Какие виды спорта вы знаете?

(фигурное катание, легкая атлетика, бокс, катание на лыжах, плавание). Так как мы еще маленькие, учимся в 1-м классе, занимаемся физкультурой, делаем зарядку, танцуем – это тоже спорт, много гуляем, все это помогает нам укреплять здоровье – быть сильными, ловкими, не болеть.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

- Ребята, а какие вредные привычки вы знаете, которые мешают здоровому образу жизни? (Грызть ногти, ручки – микробы попадают в наш организм, и человек болеет, курение).

Сигареты – никотин, враг всему номер один.

- Мы этим вредным привычкам объявляем бой, а будем лучше спортом заниматься и силы набираться.

Физкультминутка:

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке,

(Подскоки на правой ноге)

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке.

(Подскоки на левой ноге)

По тропинке побежим, до лужайки добежим. (бег на месте).

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем, как зайки.

(прыжки на месте на двух ногах)

Стоп. Немного отдохнем

И домой пешком пойдём.

(ходьба на месте)

(Дети рассаживаются на свои места)

Станция «Успевай-ка»

На этой станции живут «Успевайки». Почему они так себя называют? Да, потому что все успевают: и уроки приготовить, и спортом позаниматься, и с друзьями поиграть, да еще книгу почитать и по дому родителям помочь. В чем секрет спросите? Верный помощник «успевайка» - режим дня.

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

- Ребята о чем это стихотворение? (Правильно о здоровье, о режиме).

Как вы понимаете выражение «режим дня». Что это такое? (список дел, все делать по расписанию, по порядку).

-Зачем нужен «режим дня»?

(чтобы все успевать, делать без спешки, чтобы было хорошее настроение, он помогает хорошо учиться, укреплять здоровье).

Ребята, у нас в школе есть режим дня? Мы по нему живем да?

Давайте вспомним и расскажем о нем. Посмотрите на плакат, все ли мы выполняем вовремя?

Плакат «режима дня».

7.00-8.00- Подъем, зарядка, утр.туалет, завтрак

8.00-13.00- Занятия в школе.

13.00-14.00- Гигиен. Процедуры, обед.

14.00-15.00- Прогулка.

15.00-16.00- Подготовка уроков

16.00- Уход домой.

17.00-18.00- Прогулка, игры на свежем воздухе.

18.00-19.00- Отдых и ужин.

19.00-20.00- Вечерние процедуры, уборка уч-в.

20.00-21.00- Игры, просмотр телепередач.

21.00- Ночной сон.

Все ли мы выполняем вовремя?

Значит: Режим дня помогает хорошо учиться и укреплять здоровье.

Будем брать пример с «успевайка» и выполнять режим дня? Жители станции «успевайка» дарят вам каждому расписание «режима дня», чтобы вы не только в школе соблюдали режим, но и дома.

Игра пантомима – «Режим дня»

Я тихонько скажу на ушко задание. Вы покажите это задание без слов, только действиями. Сейчас внимательно посмотрите на меня, я покажу, как правильно нужно выполнять действия и постарайтесь угадать, что я делаю – чистить зубы – что я показала сейчас? (мыть руки – лицо, зарядка, мыть пол, расчесываться, накрывать на стол, подмести пол).

«Станция «Мойдодыр» .

Ребята, посмотрите внимательно на картинки, кто здесь изображен? Что можете о каждом из мальчиков рассказать? Кому из этих мальчиков нужна помощь, почему? Один из мальчиков не выполняет гигиенические процедуры, не следит за внешним видом, на него неприятно смотреть, с таким мальчиком никто не будет дружить. А вот второй мальчик чистый, аккуратный, веселый, с таким будут дружить.

- Очень важно для сохранения здоровья – это гигиена тела.

- Кто мне скажет, что означает слово «гигиена».

Что нужно делать, чтобы всегда быть чистым, опрятным, аккуратным? (умываться, расчесывать волосы, следить за внешним видом, мыть руки, лицо и тело с мылом, чистить зубы).

Чтобы быть здоровым, сильным

Мой лицо и руки с мылом

Будь аккуратен, забудь лень!

Чисти зубы каждый день!

Какую часть тела нужно мыть чаще всего (руки).

Руками делаем разную работу, и они становятся грязными. После любой работы необходимо руки тщательно мыть. На грязной коже находится множества микробов, которые, могут попасть в какую-нибудь маленькую царапину на коже. За едой мы можем облизать грязные пальцы, а от этого легко заболеть. Многие ребята не умеют мыть руки. Кто может рассказать, как правильно мыть руки?

- закатай рукава

- намочи руки

- намыль до появления пены

- потри руки с обеих сторон и между пальцев

- смой пену

- вытри насухо полотенцем.

Обязательно руки мыть надо после туалета, игр, прогулки, уборки класса и обязательно перед едой.

Игра: «Веселые загадки».

Сейчас вы будете отгадывать загадки, ответы этих загадок помогают нам быть чистыми и здоровыми.

Костяная спинка, жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Зубам усердно служит.

(зуб. Щетка)

Гладкое, душистое, моет чисто (Мыло)

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.

(Расческа).

4.Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою – что это такое?

(Полотенце).

Игра: «Хорошо – плохо».

Чистить зубы, мыть руки, долго смотреть телевизор, грызть ногти, и.т.д.

Станция «Витаминная».

Как вы думаете, на здоровье влияет то, что ест человек?

Надо кушать помидоры

Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.

Чтобы быть здоровым надо правильно питаться, есть те продукты где много витаминов! Что полезно нашему организму, какие продукты, перечислите (овощи, фрукты, пить соки, молоко, съедать все что дают на обед).

Ну, а если свой обед
Мы начнем с кулька конфет,
Жвачкой мы с тобой закусим
Шоколадкой подсластим.

А такой обед полезен для нашего здоровья?

Конечно же, нет, от сладкого портятся зубы, пропадает аппетит, человек становится вялым, слабым, бледным.

Значит, какой сделаем вывод:

- Ежедневно, непременно
- Надо есть все, что полезно.

Игра: «Что разрушает здоровье что укрепляет».

Вот перед вами корзинки и набор картинок с изображением овощей, фруктов и других продуктов. Надо в одну корзинку сложить все то, что укрепляет здоровье, а в другую, те картинки на которых изображены продукты которые могут разрушить здоровье, то есть те которые вредят здоровью если их есть много, и не в то время.

И объяснить свой выбор. (рыба, кефир, морковь, торт, яблоко, лук, шоколад, лимонад).

Молодцы!!! Справились с этим заданием. Жители этой станции, приготовили вам подарок, передали коробку витаминов.

Станция «Ромашка».

Вот, мы и добрались до последней станции. Давайте прочитаем название станции. У меня в руках лепестки от цветка «Ромашка» на его лепестках написаны те правила, которые помогают вести здоровый образ жизни, но так же есть правила которые мешают здоровому образу жизни. Я буду читать эти правила, а вы говорить что же подходит для нас, чтобы мы были сильными, смелыми, здоровыми, и в конце посмотрим получится у нас цветок или нет. Если получится, то вы правильно ответили на все вопросы.

1. Лепесток – заниматься спортом, физкультурой.

2-й – Соблюдать режим дня

3-й – Правильное питание

4-й – Гигиена тела

5-й – Игры на свежем воздухе

6-й – Вредные привычки

7-й – В место обеда есть конфеты.

Итог занятия:

Вот и закончилось наше путешествие. Какой теме было посвящено наши сегодняшние занятия? О чем мы говорили?

(О здоровье, здоровом образе жизни).

Давайте всегда соблюдать все необходимые правила, которые мы разместили на «Ромашке» и она нам всегда будет помогать, если что забудете, посмотрите на лепестки.

Я, открыла вам секреты

Как здоровье сохранить

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить.

Всем известно, всем понятно

Что здоровым быть приятно

Только надо знать,

Как здоровым стать.

А еще от всех жителей страны «Здорового образа жизни» вам подарки. Медали для самых здоровых, смелых учеников.



