| | |
|---|---|
| Учебная организация | МБОУ гимназия №12 |
| Учитель нач.кл | Голубина Наталья Николаевна |
| Предмет | Здоровьесбережение. Неделя здоровья |
| Класс | 1-4 класс |
| Название темы | «Где живет здоровье?» |
| Тип занятия | Занятие -викторина |
| Цель | Формирование у детей понятия о здоровом образе жизни, правильном питании<br>-Закрепление знаний школьников о соблюдении режима дня |
| Задачи | *Образовательная:*<br>- Обобщить знания учащихся о здоровом образе жизни<br>- Познакомить учащихся с правилами правильного питания, с полезными продуктами<br>*Развивающая:*<br>- Развивать стремление ребенка сохранять своё здоровье<br>- Развивать кругозор и словарный запас<br>*Вопитательная:*<br>- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью,<br>- Воспитывать чувства взаимопомощи и взаимовыручки |
| Оборудование | Компьютер, проектор, , интерактивная доска |
| Раздаточный материал | 1. Карточки со словами для составления поговорок, пословиц<br>2. Карточки с буквами, для составления ответов на загадки<br>3. Карточки с кроссвордом и режимом дня<br>4. Карточка с рисунками «Грязнульки» |
| Ожидаемые результаты | -Формирование здорового образа жизни<br>-Осознанное отношение детей к состоянию здоровья как - основному фактору успеха на последующих этапах жизни<br>-Правильное отношение к организации питания<br>-Укрепление здоровья учащихся |

**Ход занятия- викторины**

***Ведущий:*** Дорогие ребята! Кто из Вас знает, где живет здоровье?
( ответы детей). А как влияет на здоровье наше питание?
Перед тем как начнется наша беседа и викторина, давайте посмотрим, что вы знаете о здоровом питании.

**1. Давайте вспомним пословицы, посвященные питанию**

«Аппетит приходит ……во время еды»
«Когда я ем, ……..я глух и нем.»
«Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – ……..отец родной»
Объясните эти пословицы

**За правильный ответ командам начисляется по 1 очку.**

**2. И еще одно задание для разминки – загадки (за правильный ответ- 1 очко)**

1. Плоды финиковой пальмы (финики)
2. Сушеная слива (чернослив)
3. Сушеный абрикос без косточки (курага)
4. Сушеный виноград (изюм)

**Это полезные или вредные продукты?**

***Ведущий:***
Не все продукты, которые мы едим, полезны, есть и вредные.
В рацион питания должны входить продукты, содержащие белки, жиры, углеводы и витамины, только если еда сбалансирована, человек будет здоровым и активным.

**Белки** (12%) это строительный материал для клеток. Они необходимы для роста, развития и обмена веществ в организме, делают организм более сильным Их недостаток приведет к заболеваниям: малокровие, задержка роста, инфекции. Избыток приводит к перегрузке печени, почек.
Белки получаем из: хлеба, каши, гороха, мяса, рыбы, творога, молока, сыра, яиц

**Углеводы** - это топливо для клеток, как бензин для машины. Углеводы участвуют в переваривании и усвоении белков, жиров и самих углеводов. Это основной источник энергии для подвижных игр, физической и умственной работы, помогают организму не уставать Избыток приводит к нарушению обмена веществ, ожирению. Суточная потребность в 4-5 раз выше потребности в белках и жирах.
Содержатся во фруктах, овощах, злаках, картофеле, молочных продуктах и сахаре.

**Жиры** - это строительный материал для мозга и нервной системы. Они наиболее богаты энергией, улучшают вкус пищи, вызывают чувство сытости. Их избыток способствует развитию болезни сердца, ожирению.
Жиры содержатся в сливочном и растительном масле, сметане, сливках, сырах, яйцах, орехах, семечках.

**Витамины и микроэлементы** «оживляют» белки, жиры и углеводы, обеспечивают их функции. Они помогают организму расти и развиваться. Без них белки, жиры и углеводы балласт.
Какие витамины вы знаете?
Поиграет все вместе.

**Игра**. Я буду называть продукт - если он полезный- вы хлопаете в ладоши, если вредный- топаете ногами.

рыба
торты
геркулес
морковь
пепси
капуста
шоколадные конфеты
чипсы
яблоки
орехи
лук
мясо
сосиски

**Задание для команды (в конвертах): зачеркните вредные продукты**

### *Задание 2. « Успевайки и неуспевайки»*

***Ведущий:*** Почему один третьеклассник всё успевает: и уроки приготовить, и в спортивной секции позаниматься, и с друзьями погулять. Да ещё книжки почитать и по дому помочь. На столе у него прибрано, одежда в порядке. Остаётся время и с котом поиграть. А у другого только обещания: завтра, завтра,…. Вот так и живут «успевайки « и «неуспевайки». Есть у наших «Успеваек» три секрета, которые вам предстоит разгадать.

***Секрет первый.*** (у команд на столах лежат листок со словами. Здесь зашифрован первый секрет. Нужно быстро сложить первые буквы каждого слова и узнать секрет)

| |
|---|
| Ветер, земля, яблоко лев, сок, якорь, зима, акварель, дым, енот, лимон, окно, нитка, ель, обруч, тарелка, весна, липа, ерунда, кукла, арбуз, йогурт, слива, ящерица |

***Ответ:*** Взялся за дело – не отвлекайся.
Команды получают баллы за правильность и быстроту
**Второй секрет.** Расставь буквы согласно цифрам по порядку, и ты узнаешь второй секрет.

| |
|---|
| 5 7 14 1 11 6 2 10 4 9 3 8 13 12 |
| й с о д с в е ы а б л ё р т |

***Ответ:*** Делай всё быстро
**Третий секрет**: Разгадай загадки и по первым буквам ответов собери третий секрет.

1) Двое белых лебедей —
У каждого по пять детей.
(руки)
2) В рот попадает –
Вмиг пропадает (еда)
4) Мама, милая, ну где ты?
Доставай скорей сервиз.
Есть тягучие конфеты,
Называются "Кис-кис".
(Ириски)

6)Круглая и жёлтая,
Словно солнце яркое.
Самая вкусная,
Сочная и яркая. (дыня)

3) В буйном море-океане
Рыба страшная живёт:
Пасть с ужасными клыками.
И ещё большой ___( живот)

5) Пчелки летом потрудились,
Чтоб зимой мы угостились.
Открывай пошире рот,
Ешь душистый, сладкий... (мед)
7)Вот гора, а у горы
Две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит,
То заходит, то выходит. ( нос)

8) Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые,
Любят меня детки.**(Яблоки)**

***Ответ:*** **Режим дня**
Команды получают баллы и подсчитывают их.
Ведущий: Вот и раскрыты три секрета «успеваек» постарайтесь их запомнить и соблюдать.

## *Задание 3. «Режим дня»*

***Ведущий:*** Что такое режим дня и умеете ли вы его планировать?
Капитаны команд получают задание в конвертах. В конверте примерный режим дня ученика, разрезанный на полоски. Команде надо восстановить этот режим дня правильно и быстро.

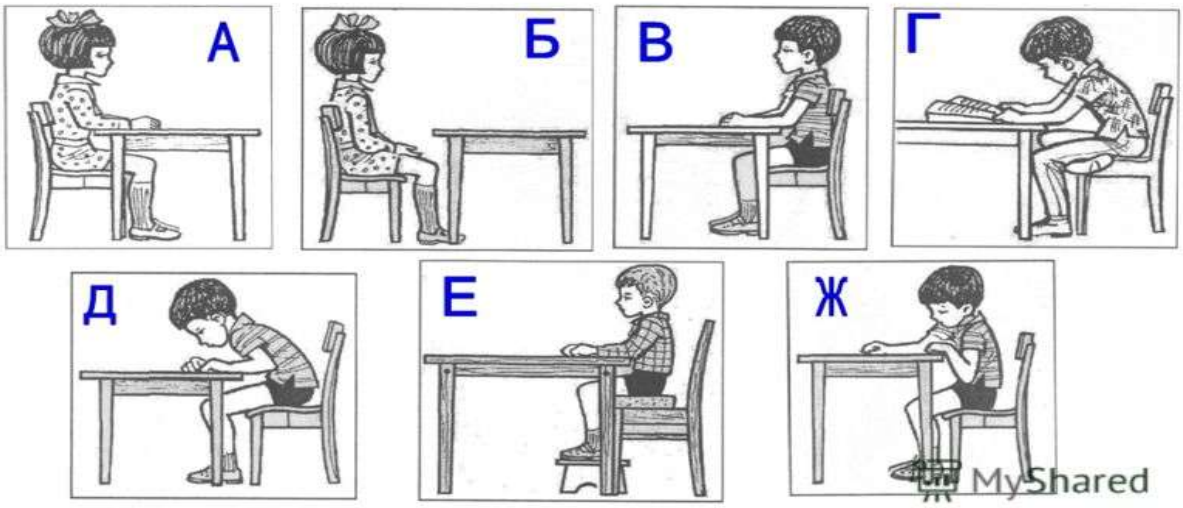
| | |
|---|---|
| 7.00 -7.30 | Подъем, зарядка, утренний туалет |
| 7.30 – 8.00 | Завтрак |
| 8.00- 8.15 | Дорога в школу |
| 8.30 – 13.30 | Занятия в школе |
| 14.00 | Обед |
| 14.30-16.00 | Отдых, прогулка |
| 16.00-17.30 | Приготовление уроков |
| 17.30- 19. 00 | Отдых, прогулка |
| 19.00-19.30 | Ужин |
| 20.00-21.00 | Подготовка ко сну, чтение книг |
| 21.30 | Сон |

***Задание 4. Осанка***

***Ведущий:*** На стройного человека приятно смотреть, но не только в красоте дело. У стройного человека правильно формируется скелет, хорошо развиты все мышцы, а значит сердцу легко работать и другим важным органам.
Ученые провели интересное наблюдение. Оказалось, если человек низкого роста, но держит спину прямо, он кажется выше ростом. А вот высокий, но сутулый человек кажется ниже ростом.
Самое важное для прямой осанки – **прямая посадка за партой.**

Задание командам в конверте.

**Определите на картинках правильную осанку ребенка в положении сидя. Обоснуйте свой ответ. Дайте определение правильной осанке в положении сидя.**




***Ведущий:*** А теперь проведем тренировку. Для этого нам понадобятся мешочки с песком. Ношение такого мешочка на голове способствует выработке прямой осанке. Соревноваться будем по две команды. Игроки у стартовой линии становятся друг за другом по командам. Первый участник кладет мешочек на голову, идет до линии и обратно, передает мешочек

следующему игроку. Если мешочек падает на пол, участник начинает свой путь с начала.
( команды соревнуются и получают баллы)

### *Задание 5. Операция «Чистюлька»*

***Ведущий:*** От всякой работы руки становятся грязными. И ничего тут нет страшного, на то они и руки. Хуже, когда дети растут белоручками. ( Это кто?) Но после каждой работы соблюдай простое правило: испачкал руки - вымой их.
Разгадай кроссворд, узнай, как зовут ребят, которые не следят за чистотой.
Ведущий читает загадки, а команды вписывают отгадки в кроссворд.

Загадки:

1. Быть сутулой не должна
   Наших школьников
   ….(спина)
2. Это детишки уже не секрет:
   Кости все вместе зовутся…
   (скелет)
3. Любят труд, не терпят скуки
   Всё умеют наши … (руки)
4. С детства людям все твердят:
   Никотин – смертельный…
   (яд)
5. Не лишиться чтобы слуха
   Не кричите громко в ….(ухо)
6. Нашей жизни нет конца,
   Коль стучат у нас … (сердца)

**Кроссворд**

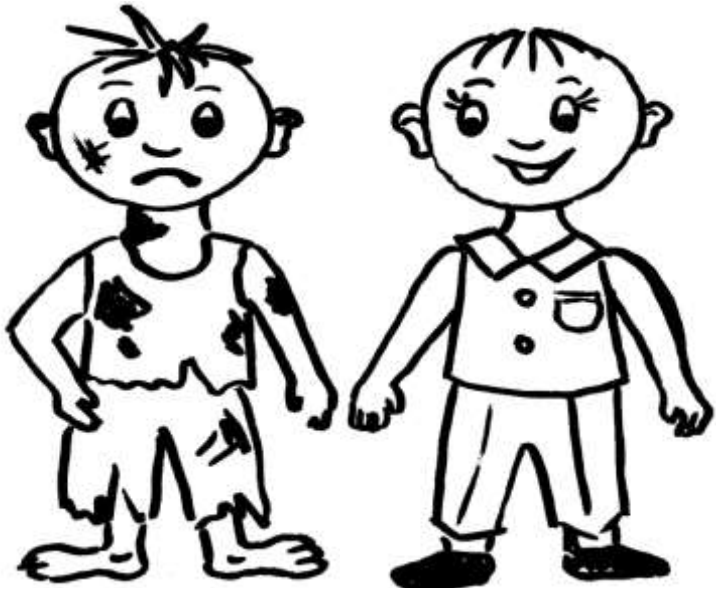
| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **1**с | п | и | **н** | а | |
| | | | **2** с | к | **е** | л | е | т |
| | | | | | **3 р** | у | к | и |
| | | | | | **4я** | д | |
| | | | | **5** у | **х** | о | |
| с | е | р | д | ц | **а** | | |

*Ответ в кроссворде:* **неряха**

**Дополнительный вопрос:** Вспомните и назовите литературного героя, который был неряхой и грязнулей, и от него все предметы убежали. (мальчик из «Мойдодыра»)

### *Задание 6 . «Отмой «Грязнульку»*

Командам раздается человечек, нарисованный на бумаге и наклеенный на картон или другую плотную бумагу. По сигналу ученики ластиком стирают пятна «грязи» с человечка.



« Грязнулька» « Чистюлька»

Изображение «Грязнули» можно заменить рисунком грязной руки.Тогда каждый ученик команды выполняет задание сам.

***Ведущий:*** Да здравствует мыло душистое, ( Кто продолжит?)
И полотенце пушистое,
И зубной порошок,
И густой гребешок!

Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться
В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане, -
И в ванне, и в бане,
Всегда и везде -
Вечная слава воде!

- Назовите, кто автор и как называется произведение? (команды получают дополнительный балл за каждый ответ)

## *Задание 7. « Конкурс капитанов»*

**1. Кто быстрее ответит на вопросы:**

- ступня – часть ноги, а кисть?
-кисть-часть руки, а рука?
-пятка- часть ступни, а ступня?
- локоть – часть руки, а колено?
- спина- часть туловища, а лоб?
-зрачок – часть глаза, а ноздря?
- мочка-часть уха, а ухо?

**2. «Ленивый и прилежный»**
*«Завтра я поучу, а сегодня я погуляю»*- говорит ленивый.
Вопрос: что говорит прилежный?

**3.« Веселая компания, удвой свое внимание!»**

Раньше рифма помогала,
А теперь коварной стала.
Ты, дружок, не торопись,
На крючок не попадись!

В супе очень много перца
Ох, огнем пылает….(не сердце, а рот)
Во дворе трещит мороз-
Шапку ты надень на (не на нос, а на голову)

Зубы ты почисть сначала,
Есть для этого… (не мочало, а зубная щетка)
На дорогах стало суше
У меня сухие … (не уши, а ноги)
Получил « пятёрку» вот-
На плечах не зря …(не живот, а голова)
И в Воронеже, и в Туле
Дети ночью спят на.... (не на стуле, а в кровати)

**4. « Выговори быстро скороговорку»**
* Кукушка кукушонку купила капюшон. Кукушкин кукушонок в капюшоне смешон.
* Бублик, баранку, батон и буханку пекарь из теста испек спозаранку
*Сшит колпак не по-колпаковски, вылит колокол не по колоколовски.
* Тридцать три корабля лавировали, лавировали да не вылавировали
* Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком.

***Ведущий:*** Ребята, сегодня на нашем занятии мы попытались ответить на вопрос «Где живет здоровье?». Давайте сформулируем наши правила, которые нам помогут сохранить и укрепить наше здоровье:

-соблюдай режим дня
- будь организованным
- следи за своей осанкой
- занимайся спортом
- соблюдай личную гигиену
- правильно питайся

**Подведение итогов и награждение команд**.