

Тема: Уроки здоровья в начальных классах.

Цель: научить детей быть здоровыми душой и телом. Стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи: обучить детей к бережному отношению к своему здоровью, ознакомить с приемами сохранения здоровья.

Проблема: снижение показателей здоровья учащихся начальных классов.

I. Введение.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью – актуальная задача современного образования. В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении.

Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье - это физическое, психическое и социальное благополучие. Другими словами здоровье является комплексным результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом, включая влияние генетических задатков, социальных, культурных, экологических, медицинских и других факторов.

На этих уроках мы даем младшим школьникам знания о том, как надо заботиться о себе, об особенностях своего организма, о том, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми, как сберечь зрение и слух, как сохранить здоровыми зубы, что и как нужно есть и многое другое. Также даем ответы на простые вопросы:

-Что такое здоровье?

-От чего зависит здоровье?

-Что нужно знать и уметь, чтобы всегда быть здоровым?

Доктор природа подарила людям докторов: доктор вода, доктор Свежий воздух, доктор Упражнение, доктор Красивая Осанка, доктор Здоровая пища, доктор Отдых, доктор Любовь ит. д. т. Все эти доктора учат детей *активную* оздоровительную деятельность, а также учат любить себя, людей, жизнь.

В путь дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся!

II. Основная часть

ДОКТОР ЖИВАЯ ВОДА

*От простой воды и мыла
У микробов тают силы.*

Советы доктора Воды

1. Раз в неделю мойся основательно.
2. Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.
3. Каждый день мой ноги и руки перед сном.
4. Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.
5. Ежедневно проветривай комнату и делай в ней влажную уборку.
6. Пользуйся только своими одеждой, обувью, расческой и другими предметами туалета.

Как надо правильно мыть руки?

1. Сильно намочите руки.
2. Пользуйтесь мылом.
3. Намыливайте руки с обеих сторон.
4. Намыливайте руки между пальцами.
5. Полошите руки чистой водой.
6. Вытирайте руки насухо полотенцем. Полотенце расправить и положить на одну руку. Тщательно вытирать полотенцем каждый палец второй руки. То же повторить с первой рукой.

Как попадают микробы в организм?

Если человек:

- при чихании, кашле не прикрывает рот и нос (микробы разлетаются на 10 метров);
- не моет руки перед едой (не дружит с доктором Водой);
- пользуется чужими вещами;
- не моет овощи и фрукты;
- не закаляется и т. д.

- Почему одни люди болеют часто и тяжело, а другие редко?
- Почему одни все время жалуются то на головную боль, то на усталость, а другим - все напомин?

Водные процедуры — необходимый элемент закаливания. Их несколько: обтирание, общее обливание тела, обливание ног, купание в открытых водоемах, контрастные процедуры. Начинают проводить водные процедуры водой нейтральной температуры 32-34 градуса, постепенно снижая ее до 14 градусов.

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

1. Утром, после того как помоете руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры.
2. Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ. Обливаясь под душем, делайте температуру воды на один - два градуса выше, чем при обтирании.
3. Мягкой салфеткой или рукавицей, смоченными в воде, обтирайте руки от кисти к плечу, ноги — от стопы к бедру.
4. Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.
5. Купайтесь в открытых водоемах.
6. После любой водной процедуры разотрите тело полотенцем до легкого покраснения.
7. Воздушно-солнечные ванны летом лучше принимать, находясь в движении: гуляя по лесу, парку, саду, играя в подвижные игры. Одежда должна быть легкой, хорошо пропускающей воздух.

Доктор Здоровые глаза

Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз»

Если глаза устали, выполните такие упражнения:

1. Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.
2. Делайте круговые движения глазами: налево - вверх - направо — вниз — направо — вверх — налево — вниз. Повторите 10 раз.
3. Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвигая обратно. Повторите 5 раз.
4. Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

Правила бережного отношения к зрению

1. Умываться по утрам.
2. Смотреть телевизор не более 1-1.5 часов в день.
3. Сидеть не ближе 3м от телевизора.
4. Играт на компьютере не более 15 минут.
5. Не читать лежа.
6. Не читать в транспорте.
7. Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.
8. При чтении и при письме свет должен освещать страницу слева.
9. Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30-35 см.
10. Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов.
11. Делать гимнастику для глаз.
12. Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.

Доктор Здоровые уши

Чтобы сберечь органы слуха, необходимо

1. Защищать уши от сильного шума.
2. Защищать уши от ветра.
3. Не ковырять в ушах, особенно острыми предметами.
4. Не вставлять в уши посторонние предметы.
5. Не сморкаться сильно.
6. Не допускать попадания воды в уши.
7. Если уши заболели, обратиться к врачу.
8. Правильно чистить уши: намыленным пальцем.
9. Мыть уши каждый день.
10. Каждое утро разминать ушную раковину.

Доктор Здоровые зубы

Как поел, почисти зубки.
Делай так два раза в сутки.
Предпочти конфетам фрукты,
Очень важные продукты.
Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу идем
В год два раза на прием.
И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!

Практикум «Чистка зубов»

1. Зубная щетка располагается вдоль линий десен. Движения зубной щетки — сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.
2. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щетки — снизу вверх.
3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки — вперед-назад.
4. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.
5. Не забудьте почистить язык.

Доктор Красивые руки и ноги

Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного — улучшает работу желудка, среднего — кишечника и позвоночника, безымянного — печени, мизинец помогает работе сердца. То же самое и со стопами.

Как беречь ноги

1. Содержать их в чистоте.
2. Носить удобную обувь.
3. При плоскостопии — выполнять специальные упражнения (катать валик, ходить босиком), делать массаж стопы и др.)

Уход за ногтями

Ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов. Ногти следует

регулярно стричь. На руках раз в неделю, на ногах — раз в 2—3 недели (растут медленнее). Перед процедурой рекомендуется подержать кисти и стопы в теплой мыльной воде. Ногти размягчаются. Образующиеся порой возле ногтя заусенцы следует регулярно срезать, а места, где они были, смазывать одеколоном. Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врастить в кожу и вызвать боль и воспаление.

Доктор Здоровая кожа

Оздоровительная минутка «Солнышко»

Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем внимание детей на дыхание.) Представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

Правила ухода за кожей

1. Каждую неделю мыть тело горячей водой с мылом.
2. Мыть руки каждый день после загрязнения.
3. Охранять кожу от ожогов, порезов, ушибов.
4. Носить свободную одежду и обувь.
5. Закаляться (обтирания, душ).

Доктор Здоровая пища

Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово вита («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов.

Доктор Здоровая Пища дает нам советы

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Остерегайтесь очень острого и соленого.
3. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
4. Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины приадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.
5. Овощи и фрукты - полезные продукты.

Золотые правила питания

1. Главное — не переедайте.
2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
4. Перед приемом пищи сделайте 5—6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

Доктор Здоровый сон

Спи, мой маленький котенок,

Так же сладко, как мышонок.

Пусть тебе приснится рыбка.

Её нежная улыбка.

Спи, любимый мой щенок,

Отдохни хотя б часок.

А я рядом посижу,

Потребность во сне у людей различная в разном возрасте.

Детям 6-8 лет рекомендуется спать 11-11,5 часа, ложиться спать в 20-21 час. Но главное - самочувствие: если человек встает после сна бодрым, не испытывает сонливости, значит, продолжительность сна достаточная. Человек спит треть жизни, около 25 лет.

ПЛОХО

1. Перед сном много пить, есть.
2. Смотреть страшные фильмы.
3. Слушать громкую музыку.
4. Физически напрягаться.
5. Играть в шумные игры.

Доктор Красивая осанка

Дорогие ребята! Помните!

1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь.
2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом во время игры.
3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног: спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног.
4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5-2 см.
5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30см.
6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов.
7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести.
8. Осанку нарушает езда на велосипеде.
9. Осанку может исправить сон на жестком матраце.
10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.

Правила для поддержания правильной осанки

- Что нужно делать, чтобы осанка была хорошей?

1. Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.

2. Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться!

3. При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки, если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.

4. Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.

5. Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.

6. Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально

выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузить позвоночник).

8. Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет какая у вас осанка.

Доктор ЗОЖ

Задумывались вы над тем, сколько времени вы сидите, лежите много ли двигаетесь? Все это составляющие здорового образа жизни. В понятие здорового образа жизни входят:

- отказ от вредных привычек (курение, употребление мучного и сладкого в больших количествах и т. д.);
- двигательный режим (подвижные игры на воздухе во время перемен и после уроков, зарядка по утрам, физкультминутки на уроках и т. д.);
- правильное питание;
- закаливание;
- выполнение правил личной гигиены; хорошее настроение.

Это те доктора, о которых мы говорили: доктор Здоровая Пища, доктора Вода и Мыло, доктор Свежий Воздух, доктор Красивая Осанка, доктор Упражнение, доктор Отдых.

Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека. Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их».

Лучше будь активным и здоровым, чем пассивным и больным!

Лучше идти по жизни с улыбкой, чем с гримасой боли!

Изучай спортивные достижения других и сам становись сильным и непобедимым!

Сохраняй данное тебе природой здоровье!

Борись с собой, своей леностью и своими недугами!

Знакомься со спортивными достижениями других и сам станешь сильнее!