МБОУ ООШ № 6

**Спецкурс « Азбука здоровья »**

**1 класс**

**Тема « Я здоровье сберегу,сам себе я помогу »**

Провела :

учитель высшей категории

Евглевская Е.В.

2012 г.

**Тип урока:** занятие-проект

**Данный проект:**  
*по содержанию* – практико-ориентированный,  
*по продолжительности* – мини-проект (1 занятие),  
*по комплексности* – монопроект (в рамках одного учебного предмета – окружающий мир – с использованием информации из таких областей знаний как ОБЖ, экология, валеология, биология),  
*по характеру контактов между участниками* – внутриклассный.

**Цели:**

**личностные:** формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания; овладение практическими навыками укрепления здоровья.

**предметные**: расширение представления детей о правилах личной гигиены, отдыха, рационального питания, закаливания, двигательном режиме;

**метапредметные**: приобщение учащихся к творческому сотрудничеству в ходе проектной деятельности.

**Ключевые компетенции:**

ученик должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:  
- размышления о состоянии своего здоровья, выражения собственной позиции относительно вредных привычек и правильной организации жизнедеятельности согласно здоровьесбережению;  
- валеологического самообразования.

**Программно-техническое обеспечение:** компьютер, сканер, проекционная система; издательские программы; текстовые процессоры; программа обработки изображений; программы работы с мультимедиа.

**Материалы к уроку:**   
- лист ватмана, на котором нарисован здоровый ребенок с воздушными шарами. Этот лист разрезан на шесть разноцветных (с обратной стороны) частей («кусочки» здоровья). Каждый кусочек здоровья подписан: гигиена, правильное питание, двигательный режим, закаливание, хорошее настроение, вредные привычки;  
- скотч;  
- листы с заданиями для работы в парах;  
- кроссворд о здоровом образе жизни детям;  
- чипсы, сухарики, кока-кола;  
- вырезанные из бумаги улыбки и гримаски.

**Литература:**

1. Лакоценина Т.П. Необычные уроки в начальной школе. Ч.3. Практическое пособие для учителей нач. классов, студентов пед. учеб. заведений, слушателей ИПК. – Ростов н/Д: ЗАО «Книга»; изд-во «Учитель», 2008.
2. Соловьева Т.А. Уроки естествознания во втором классе гимназии: / опыт развития интеллекта младших школьников в учебном процессе/- М.; Прометей, 1997. – Ч.2
3. Соловьева Т.А., Рогалева Е.И. Исторические темы курса «Окружающий мир», деятельностный развивающий подход. 4 кл. – М.: ВАКО, 2006
4. Соловьева Т.А., Рогалева Е.И. Первоклассник: адаптация к новой социальной среде. – М.: 2008

Ход занятия-проекта

(проблема – проектирование – поиск информации – продукт – презентация)

ПРОБЛЕМА

- Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычное занятие по спецкурсу « Азбука здоровья »: к нам пришли гости.

Дети в нашем 1 А классе растут добрыми, послушными и трудолюбивыми: с самого утра они сидят и читают серьёзные книги, решают компьютерные задачи, играют в настольные игры, смотрят передачи для умников по телевизору.

Они так увлекаются, что иногда забывают вовремя поесть,на ходу перекусывают газированными напитками, а на зарядку и игры на свежем воздухе у них просто нет времени.

( Слайд 1,2,3,4,5 )

Наши дети замечательные, я их люблю, но мне горько видеть, как они ходят, ссутулившись, подолгу болеют и лекарства, рекомендованные самыми лучшими врачами, им не помогают.

Сегодня я пришла к вам на занятие с просьбой, чтобы вы помогли решить проблему со здоровьем наших учеников, т.е.помогли сами себе. Наше занятие так и называется « Я здоровье сберегу, сам себе я помогу »

( слайд 6 )

- Почему болеют дети, если они практически не бывают на улице?

- Что надо сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье?

ПРОЕКТИРОВАНИЕ

- Вы готовы мне помочь?

- Только как практически это сделать?

- Я думала: может, рассказ напишем? Нет слишком много времени понадобиться. Может, рисунок нарисуем? Так ведь одним рисунком не расскажем обо всем. Что делать? (Мнения учеников).

- А, может быть, рекламный щит в классе установить, а на нем все главное о здоровье написать и нарисовать? ( показ учителем макета рекламного щита )

ПОИСК ИНФОРМАЦИИ

Когда люди встречаются какое слово они произносят вначале?

Что означает слово ЗДОРОВЬЕ ?

(Здоровье – это состояние полного благополучия, когда у тебя ничего не болит, тебя не мучают плохие мысли, и у тебя хорошие отношения в семье и с друзьями.)

- Вы в школе УЖЕ ПОЧТИ ГОД и знаете, что каждый человек должен сам заботиться о своём здоровье. А как это делать?

*(Ответы детей: закаляться, тепло одеваться, хорошо питаться, спать, гулять, не сидеть много за компьютером и т.п.)*

- Молодцы, вы знаете, что для того, чтобы быть здоровым, нужно приложить много усилий. Ведь наше здоровье зависит от многих факторов и условий жизни.

- Посмотрите на экран. Перед вами составляющие нашего здоровья: хорошее настроение, отсутствие вредных привычек, правильное питание, двигательный режим, гигиена, закаливание. Каждый из нас должен выполнять особые правила по всем этим направлениям.

( слайд 7)

- Предлагаю познакомиться поближе с каждой составляющей нашего здоровья и собрать из этих составляющих мозаику.

1. ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

- Итак, ребята, посмотрите на определение здоровья. Очень важно, чтобы человека не мучили плохие мысли. Ведь плохие мысли у человека вызывают страх, тревогу, панику, вселяют неуверенность, делают его подавленным. От плохих мыслей человек может заболеть и попасть в больницу.

- Наверняка, вы не раз испытывали плохие чувства. Но в больницу никто не попал. Значит, вы знаете, как с ними бороться? (Послушать музыку, поговорить с друзьями, посоветоваться со взрослыми, заняться любимым делом, хорошо выспаться, поплакать)

- Я хочу рассказать вам еще об одном способе избавления от плохих чувств. Наверняка, у вас были, а может и сейчас есть обидчики. Эти люди вызывают у вас плохие мысли, а сделать вы им плохого ничего не можете, потому что вы воспитанные и добрые. Представьте их. Я даже попробовала вам помочь, изобразила их. А теперь порвите листок с изображением обидчика на мелкие части, зачеркните ручкой, сомните сильно-сильно кусочек бумаги с изображением. ( У каждого на столе лист с изображением тени человека )

- Получилось избавиться от мыслей об обидчике?

- Справиться человеку с плохими мыслями и чувствами помогает и доброе слово ближнего.

- Предлагаю прямо сейчас улучшить настроение. Вы сидите парами. Пусть каждый из вас в паре скажет соседу доброе слово на ушко или вслух, как хочется, по моей команде.

- Молодцы! Кивните мне головой, если вы услышали от соседа добрые слова, и ваше настроение действительно улучшилось.

Не зря говорят в народе: Доброе слово лечит, злое калечит.

- Итак, чтобы человек был здоровым, важно иметь хорошее настроение.

Первая составляющая здоровья человека – ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ.

*(Цветная часть прикрепляется на оргстекло)*

На этой части написано:

|  |
| --- |
| ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ  послушай любимую музыку  займись полезным делом  хорошо выспись  посоветуйся со взрослыми  поговори с друзьями |

2. А следующая составляющая часть здоровья – это ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- Признайтесь честно, а вы знаете, какие привычки считают вредными?

- Сейчас мы это и проверим. Работа в группах.

- Возьмите листочки с заданием. Прочитаем задание: поставьте «+» в окошке около полезной привычки и «-» около вредных привычек:

Группа № 1

Прочитай задание: поставьте + в окошке около полезной привычки и - около вредных привычек:

 Сидеть долго за компьютером

 Перед сном много кушать и пить

 Убирать свои игрушки в комнате

 Часто проветривать комнату

 Помогать взрослым мыть посуду

Группа № 2

Прочитай задание: поставьте + в окошке около полезной привычки и - около вредных привычек:

 Кататься зимой на санках

 Смотреть телевизор с близкого расстояния

 Курить сигареты

 Чистить зубы два раза в день

 Помогать взрослым в домашних делах

Группа № 3

Прочитай задание: поставьте + в окошке около полезной привычки и - около вредных привычек:

 Читать при плохом освещении

 Употреблять алкоголь

 Мыть руки перед едой

 Говорить слова спасибо и пожалуйста

 Расчесывать волосы

Группа № 4

Прочитай задание: поставьте + в окошке около полезной привычки и - около вредных привычек:

 Есть много сладкого

 Делать утреннюю зарядку

 Употреблять наркотики

 Гулять на свежем воздухе

 Пользоваться носовым платком

Группа № 5

Прочитай задание: поставьте + в окошке около полезной привычки и - около вредных привычек:

 Читать лежа

 Заниматься физкультурой

 Гулять зимой без шапки

 Чистить зубы два раза в день

 Мыть руки перед едой

- Итак, давайте проверим, что относят к вредным привычкам.(каждая группа отвечает)

* Сидеть долго за компьютером
* Смотреть телевизор с близкого расстояния
* Читать при плохом освещении
* Есть много сладкого
* Гулять зимой без шапки
* Перед сном много кушать и много пить
* Курить и употреблять алкоголь и наркотики

- Молодцы, но только знать вредные привычки – не достаточно, нужно еще вести с ними активную борьбу, стараться от них избавиться. Хотите, я расскажу вам один способ борьбы с вредными привычками?

ФИЗПАУЗА:

- Встаньте, пожалуйста, очень тихо, чтобы никто не услышал, сосчитайте свои вредные привычки, загибая пальчики. Также тихо положите их в ладошку. Крепко-крепко сожмите кулачок и зажмурьте глаза. Теперь подумайте о том, что всё, что вы перечислили, вредит вашему здоровью, и что с этим надо бороться. Скажите про себя: «Буду бороться с вредными привычками каждый день!» и фукните на кулачок, разжав его. Откройте глазки. Вы только что дали обещание бороться с вредными привычками. Значит, теперь каждый день вам придётся повторять этот ритуал и проверять, стали ли вы меньше загибать пальцев, убиваете ли вы в себе вредные привычки, тем самым укрепляете здоровье.

- А я прикрепляю на доску вторую часть нашего здоровья – ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК с напоминанием о них.

(Вторая цветная часть прикрепляется на оргстекло)

На этой части написано:

|  |
| --- |
| ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК:  Не сидеть долго за компьютером  Не смотреть телевизор с близкого расстояния  Не читать при плохом освещении  Не есть много сладкого  Не гулять зимой без шапки  Не есть и не пить много перед сном  Не курить и не употреблять алкоголь и наркотики |

3. А у нас следующая составная часть здоровья - ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Карлсон неправильно питался и попал в больницу. (изображение)

- Помогите доктору отобрать продукты для правильного питания (молочные продукты, кока-кола, крупы, жвачка, овощи, фрукты, мясо, чипсы, рыба, мед, сухарики).

( слайд № 8)

- Давайте посмотрим, что у нас осталось: кока-кола, жвачка, чипсы, сухарики.( на столе у учителя)

- Эти продукты очень вредны для здоровья? Но почему?

- Что же мне с этими продуктами делать? Придется выкинуть. Но у меня рука не поднимается, кто мне поможет уничтожить вредные продукты питания? (Смелые ребята выливают кока-колу, высыпают сухарики и чипсы в урну, выбрасывают жвачку)

- Спасибо!

*Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что есть.*

- Итак, прикрепляем на щит «кусочек» мозаики здоровья - ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

(слайд 9 )

4.ГИГИЕНА

После вредных продуктов нужно помыть руки!

Мы приступили к рассмотрению следующей составной части здоровья человека - ГИГИЕНЫ

- Кто-нибудь напомнит, что такое ГИГИЕНА?

- Гигиена – эта такая наука, которая занимается изучением здоровья. Главное правило для всех людей – «Чистота – залог здоровья!»

- Попрошу двух девочек выйти к доске и разыграть коротенькую сценку «Катя и Наташа».

*Катя: Наташа, дай мне, пожалуйста, расчёску, я свою дома забыла.  
Наташа: Извини, но я не могу тебе дать свою расчёску.  
Катя: Фу, жадина!*

*Наташа: я не жадина ,я забочусь о своем здоровье.*

- Ребята, кто, на ваш взгляд, прав из девочек? Почему?

- Совершенно верно! Нельзя предметы личного пользования предлагать и давать другим. У каждого должны быть свои предметы гигиены.

- Перед вами предметы гигиены. Подумайте, на какие две группы эти предметы можно разделить. По какому признаку вы это сделаете? (Предметы, которые можно одолжить другому, и предметы только личного пользования)

( В коробке у учителя расчёска, мыло, зубная паста и щётка, полотенце, шампунь). Дети образуют две группы предметов с указанием признака, по которому они сделали выбор

\* зубная паста \* зубная щётка

\* мыло \* полотенце

\* шампунь \* расчёска

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

5.Новая часть здоровья – ЗАКАЛИВАНИЕ

- Два мальчика закалялись по-разному. Послушайте и скажите, какой мальчик закалялся правильно.

Артур до 3 класса рос болезненным мальчиком, часто пропускал занятия в школе. В один прекрасный день он решил: «Больше не буду болеть, буду закаляться!». И Артур стал закаляться. По утрам он ходил босиком по снегу. Перестал носить шарф и варежки. Каждый день съедал две порции мороженого. И Артур… опять заболел… Но почему?

Коля по утрам изо дня в день обливал ноги сначала прохладной водой, затем все холоднее и холоднее. А через полгода Коля принимал уже холодный душ.

- Конечно же, Коля. И вы правы, считая, что закаляться надо постепенно.

- А кроме обливания, что еще помогает закаливанию? (Плавание, занятия спортом и физкультурой)

ЗАКАЛИВАНИЕ

- Вот мы и подошли к последней части здоровья. Она будет называться

6.ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

*Люди с самого рождения  
Жить не могут без движения.(слайд №9,10 )*

- Вы, наверное, устали, предлагаю подвигаться. Прошу вас встать.

- Давайте попробуем привести в норму наш позвоночник и потанцуем. ( звучит музыка )

ПРОДУКТ

- Наша мозаика здоровья собралась из «кусочков».

- Напомню, в начале урока перед нами стояли два вопроса:

Почему болеют дети?

Что надо сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье?

- Мы ответили на эти вопросы на уроке, разобрав значение каждой составной части здоровья? Кто подведет итог, ответит на поставленные вопросы?

- Предлагаю заглянуть на обратную сторону нашего рекламного щита.

(Учитель переворачивает сложившуюся мозаику, и с обратной стороны все видят здорового ребенка с шарами в руках.)

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОДУКТА

- Ребята, посмотрите, из «кусочков» мозаики мы собрали здорового, жизнерадостного человека. Нам улыбается весёлая девочка с шариками.

- Какое хорошее наглядное пособие о том, как заботится о своем здоровье, у нас получилось.

- Надо бы его презентовать, прорекламировать. Вы мне поможете?

(Учитель читает стихи, а дети по его команде вставляют двустишье.)

СТИХИ

Рано утром просыпайся,

Себе и людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

В школу смело отправляйся.

Чтоб ты не был хилым, вялым,  
Не лежал под одеялом,   
Не хворал и был в порядке,   
Делай каждый день зарядку!  
Позабудь про телевизор,  
Mapш нa улицу гулять -  
Ведь полезней для здоровья  
Свежим воздухом дышать.  
Нет плохому настроенью!  
Не грусти, не хнычь, не плачь!   
Пусть тебе всегда помогут   
Лыжи, прыгалки и мяч!  
Хоть не станешь ты спортсменом,  
Это право не беда –  
Здоровый дух в здоровом теле  
Пусть присутствует всегда!

Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу!

- Ребята, вот такой рекламный щит поможетвам понять, что нужно самому заботиться о своем здоровье, и научит, как это делать.

- Но мне жаль забирать его, а вдруг кто-то из вас через неделю забудет все правила сохранения и укрепления здоровья… Я решила на память вам оставить нашу совместную работу. Вы сможете показать своим друзьям и близким и научить их заботиться о своём здоровье.

- Я благодарю вас за урок. Думаю, что вашу работу на уроке можно оценить на «5»

- А вас попрошу, покидая класс, оставить на рекламном щите свое чувство, которое у вас осталось после урока, в виде губок. Если вам понравилось сегодня наша работа, у вас хорошее настроение, то прикрепите яблочки-улыбочки на красный шар. Если же вам сегодня было неинтересно на уроке, у вас плохое настроение осталось после нашей встречи, то приклейте на синий шар.

-А я с вами прощаюсь, до свидания!