

## Методическая разработка интерактивного урока

# Здоровье как главная ценность

для учащихся  
1—4 классов

**Время проведения:** 40—45 мин.

**Оптимальное число участников:** 25—35 человек.

**Форма проведения:** беседа, выполнение заданий, консультирование.

### Задачи

1. Дать ученикам первоначальные представления о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Обсудить понятия «здоровье», «личная гигиена», «физическая активность», «режим дня», «правильное питание».
3. Подвести детей к выводу о важности сохранения здоровья.
4. Учить детей работать с информацией, анализировать материал, планировать и оценивать свою работу, формулировать своё мнение.



## Этапы урока

№	Этапы урока	Примерное время
1	Беседа «Что такое здоровье?» Выполнение заданий	10 мин
2	Обсуждение правил личной гигиены. Выполнение заданий	8 мин
3	Беседа о пользе утренней зарядки. Выполнение заданий	10 мин
4	Беседа о важности режима дня. Выполнение заданий	7 мин
5	Беседа о важности режима питания. Выполнение заданий	10 мин

## Беседа «Что такое здоровье?»

*Ведущий:* Ребята, предлагаю вам стать участниками акции «Здорово быть здоровым». Сегодня мы узнаем, что такое здоровье и что нужно делать, чтобы его сохранить.

Как вы думаете, что такое здоровье? Можно ли сказать, что здоровье — это когда у человека ничего не болит? Здоровье — это когда человек чувствует себя счастливым и довольным? Здоровье — это когда ты болеешь только раз в год?

*Ответы учащихся.*

*Можно задать дополнительные вопросы:*

Для чего нужно быть здоровым? Что означает вести здоровый образ жизни?

*Ведущий:* Вести здоровый образ жизни — это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления

здоровья. Чтобы образ жизни был здоровым, необходимы: физическая активность; личная гигиена; режим дня; закаливание; правильное питание.

Давайте попробуем придумать по одному слову, которое имеет отношение к здоровому образу жизни:

З —  
Д —  
О —  
Р —  
О —  
В —  
Ь  
Е —

*Ответы учащихся.*

Возможные варианты: зарядка, закаливание, душ, диета, обливание, обед, режим, отдых, витамины, еда.

*Ведущий:* Молодцы! Как много разных слов, относящихся к здоровью, вы придумали!

## ● Обсуждение правил личной гигиены

*Ведущий:* Для того чтобы реже болеть и оставаться здоровым, необходимо соблюдать правила личной гигиены.

Гигиена включает в себя ряд правил, соблюдение которых помогает сохранить здоровье человека.



Необходимо:

- мыть руки перед каждым приёмом пищи;
- чистить зубы утром и вечером, полоскать рот после каждого приёма пищи;
- ноги мыть каждый день;
- постельное бельё менять не реже раза в неделю;
- нижнее бельё, чулки, носки, колготы менять каждый день;
- иметь личные средства гигиены и не делиться ими ни с кем;
- закрывать рот рукой при чихании и кашле.

А вы знаете, как правильно нужно мыть руки?



Руки мыть лучше тёплой водой; намыливать руки нужно дважды, особенно тщательно нужно мыть между пальцами, а ногти чистить специальной щёткой.

А сможете ли вы отгадать загадки?

1 Гладко, душисто, моет чисто.  
Нужно, чтоб у каждого было...



МРЩО

2 Костяная спинка, на брюшке щетинка,  
По частоколу попрыгала,  
Всю грязь повыгнала.



ЗЛОНЯ ПЕЛКА

3 Целых тридцать зубков для кудрей и хохолков.  
И под каждым зубком лягут волосы рядком.



БЯСЛЕСКА

## ● Беседа о пользе утренней зарядки

*Ведущий:* Для правильного роста и развития человека необходима физическая активность.

Это все движения, которые совершает человек: ходьба, бег, прыжки, подвижные игры и т. д. Но сейчас у вас не так много свободного времени, как раньше. Поэтому нужно продумать, как включить физическую активность в свой режим дня. Начать можно с утренней зарядки.

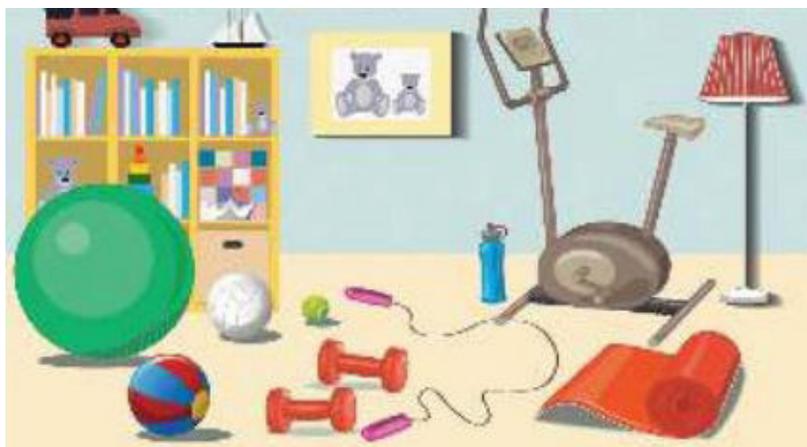
Скажите, кто из вас делает зарядку по утрам? А какие упражнения вы делаете?

*Ответы учащихся.*

*Ведущий:* Утренняя зарядка — это упражнения, которые помогают проснуться нашему организму, мышцам, дыханию, кровообращению, обмену веществ.



Рассмотрите рисунок и найдите предметы, которые помогут вам сделать утреннюю зарядку. Какие упражнения можно выполнить с этими предметами?



*Ответы учащихся.*

*Ведущий:* Утреннюю зарядку делят на три части: вводную, основную и заключительную.

Вводная часть нужна для того, чтобы разбудить наш организм. Походи, побегай, попрыгай.

Основная часть — для укрепления мышц и формирования правильной осанки.

Заключительная часть очень важна! Когда ты выполняешь упражнения, твоё сердце начинает стучать быстро-быстро, ты дышишь часто-часто. Поэтому нельзя просто так закончить зарядку. Нужно, чтобы сердце и дыхание вернулись в норму.

## ● Беседа о важности режима дня

*Ведущий:* А что такое режим дня? Как вы думаете, зачем нужно соблюдать режим?

*Ответы учащихся.*

*Ведущий:* Да, режим — это установленный порядок чего-либо. Если правильно установить режим дня и придерживаться его, то человек будет здоровым, бодрым, весёлым, много будет успевать. Он будет легко просыпаться, чувствовать себя хорошо, сможет быстро засыпать, у него будет достаточно времени и для уроков, и для отдыха, и для физической активности, и для любимых занятий.

Давайте поиграем. Выполните математические действия, получите слова и расставьте их в нужном порядке в соответствии с правильным режимом дня.

**ПОЛЕ – Е + ДЕНЬ – Е – Ъ + ИК =**

**МЯСО – МЯ + Н =**

**ПОДА – А + Ъ + ЛЁМ – Л =**

**КУБ – КБ + ЖА – А + ИН =**

**КОЗА – КО + РЯДЫ – Ы + КЕ – Е + А =**

**УШКО – У + ЛАК – К =**

Какие важные этапы режима дня мы пропустили?

Правильные ответы: полдник, сон, подъём, ужин, зарядка, школа.

## ● **Беседа о важности режима питания**

*Ведущий:* Для того чтобы быть здоровым, нужно также соблюдать режим питания. Это очень важно, потому что ежедневно ты тратишь много сил и энергии.

Нужно есть не меньше четырёх раз в день.

Завтрак перед уходом в школу; второй завтрак в школе (в 10—11 ч); обед (дома или в школе); полдник; ужин



(не позднее чем за 2 ч до сна); за час до сна — кисломолочный напиток.

Три из них (завтрак, обед и ужин) обязательно должны включать горячее блюдо.

Если есть слишком часто, то испортится аппетит, а полезные вещества не будут усваиваться. А если не есть больше четырёх часов, то будешь быстро уставать и хуже запоминать.

Давайте попробуем разгадать ребусы. Расскажите, что вы знаете о словах-отгадках. Чем полезны эти продукты?



*Ведущий:* Наше занятие окончено. Теперь вы знаете, что здоровье — это не только отсутствие болезней. Для здоровой, счастливой и полноценной жизни нужно соблюдать правила гигиены, режим дня, делать зарядку и заниматься спортом, есть полезную еду. Желаем удачи!