Здоровый образ жизни. Укрепление здоровья.

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема занятия:** | Здоровый образ жизни. Укрепление здоровья |
| **Общие цели:** | *формирование речевой и мыслительной деятельности через групповую форму работы* |
| **Результаты обучения:** | -развивать мыслительную деятельность учащихся через групповую работу;  -используя новые формы работы производить анализ и синтез по данной теме;  -создание благоприятного климата в классе через умение работать в группе; |
| **Ключевые идеи:** | Совершенствование и актуализация знаний по теме «Здоровый образ жизни» через групповую форму работы |
| **3 сессия**  **Задания:**  **3 мин**  **5 мин**  **5 мин**  **Работа по группам 25 минут**  **7 минут** | 1. ***Орг. момент***   Приветствие, психологический настрой.  Сегоня на уроке мы будем работать в группах, в каждой из которх уже выбран лидер. Попрошу лидеров каждой группы встать, пожать рук членам вашей группы и пожелать удачи.  Я вам тоже желаю удачи и плодотворной работы.  Для того, чтобы определить тему нашего урока я предлагаю вам разгадать загадку : **Чего нельзя купить за деньги? (здоровье).** Здоровье – это действительно важный компонент счастливой и радостной жизни каждого человека.  *Использование ИКТ* Актуализация знаний  Давайте проверим: какие действия и поступки человека приносят пользу человеческому здоровью , а какие вред.  Какие из прдложенных предметов мы не возьмём с собой, чтобы быть здоровым?   1. ***Операционный этап***   С давних времён люди понимали, что здоровье очень важно для человека. Поэтому есть много пословиц о здоровье. Соедините на листе пословицы и объясните одну из них  ***Пока здоровье служит, человек не тужит.***  ***Аптека не прибавит века***  ***Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.***  *Ну а сейчас каждая группа получает своё задание, внимательно прочитайте и выполните его . Время 6 минут*  **Группа №1**  ***Прочитайте, запомните, перескажите.***  ***Составьте кластер по прочитанному тексту.***  Для крепкого здоровья питание должно быть разнообразным и включать в себя все витамины и питательные вещества. Только разнообразная пища обеспечивает организму нужные ему вещества и витамины.  Питание детей должно быть **регулярным,** происходить в одно и то же время.. Младшему школьнику рекомендуется **четырехразовое** питание.  Первый завтрак ждет детей школьного возраста в 7 утра, второй – в 10.30,, обед не раньше 15.00 Правильное питание для детей школьного возраста обязательно должно включать **молочные продукты**, **фрукты и овощи**.  Пить лучше за **30- 60 минут до еды**.  Пищу необходимо **тщательно пережевывать**, так как в ротовой полости происходит не только ее измельчение, но и начальный этап переваривания   Однако большое количество детей по-прежнему отказываются от горячих школьных обедов, предпочитая «перебиваться» пиццей, пирожками, булками, тем самым, нанося вред своему здоровью. Не забывайте, что **школьное питание ребенка предназначено для пользы здоровья.**  **Группа №2.**  ***Прочитайте, запомните, перескажите. Составьте от группы 3 вопроса по прочитанному тексту.***  Вред компьютера для детей особенно велик из-за того, что дети часто не знают меры и сидят перед ним часами, не отрываясь, а поскольку мышцы глаз у них еще не окрепли, то возникает **серьёзная угроза для зрения.** Кроме того компьютер способствует очень сильному переутомлению, после работы за компьютером дети могут жаловаться на головную боль, часто становятся раздражительными и капризными.  Еще одна опасность связанная с компьютером - это [малоподвижный образ жизни](http://www.vredno-vsyo.ru/malopodvizhnost/9-malopodvizhnyj-obraz-zhizni.html). Часто, дети, сидящие за компьютером, просто напросто забывают обо всех физических нагрузках, в результате чего мышцы ослабевают без работы, от долго пребывания в одном положении затекают, становятся вялыми и дряблыми. Постоянное сидение - это нагрузка на позвоночник, поэтому часто бывает [искривление позвоночника](http://www.vredno-vsyo.ru/skolioz.html).  **ПОМНИТЕ:**  В начальной школе (до 11 лет) можно разрешить ученику сидеть перед компьютером **30 минут** с обязательными перерывами.. **Расстояние до монитора не менее 40-50 см.**  ***ФЛИПЧАРТ : КАКУЮ УГРОЗУ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ПОСТОЯННОЕ СИДЕНИЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ?***  **Группа №3.**  ***Прочитайте, запомните, перескажите. Составьте плакат***  ***«Куришь – сам себя погубишь»***  Дети и подростки, подражая взрослым, и **мало зная о вреде курения**, привыкают к сигаретам. **Детей к курению влечет любопытство**, **стремление казаться взрослыми**.  Курение детей влияет на их успеваемость в школе. Очень **страдает память** и всё, что связано с вычислениями. Если до начала курения ученик мог высчитать в уме задание, то потом он делает это с затруднениями или с ошибками. Также курение влияет на органы зрения.. Из-за постоянного раздражения глаз табачным дымом, постепенно **зрение становится хуже**. Из-за курения **тормозится рост тела**. Курение сильно снижает работоспособность у подростков, они **становятся вялыми и раздражительными.** По современным научным данным табакокурение **сокращает жизнь** приблизительно на 10-15 лет..,  Опасно и пассивное курение, когда дети, находясь с курящими взрослыми, вдыхают табачный дым. Дети из семей, где хотя бы один из родителей курит, чаще болеют простудными заболеваниями. Такие дети отличаются **слабым здоровьем**, Никотин, который попадает в организм через табачный дым, блокирует развитие творческого мышления у детей. Это приводит к слабой успеваемости в школе.  В будущем дети, которые дышали табачным дымом от родителей, будут отличаться слабым здоровьем, и сами начинают курить..  ***ФЛИПЧАРТ : Какой вред организму наносит табакокурение?***  **Группа № 4**  **ПРОСМОТР МУЛЬТФИЛЬМА «Барбоскины : закаляйся.»**  ***Прочитайте, запомните, Составьте правила закаливания.***  Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое. Важную роль играет и закаливание. При закаливании надо учитывать следующее:  **Заливание надо начинать постепенно**, желательно начать весной или осенью, когда на улице не жарко и не холодно.  **Сначала можно начать спать при открытой форточке**, но чтобы кровать стояла подальше от окна. Во время сна в комнате не должно быть холодно. Должна быть приятная прохлада и свежесть.  **Необходимо гулять, бывать на свежем воздухе**. Гулять в любую погоду, если нет сильного ветра, дождя и метели  **Можно начать обливаться прохладной водой, постепенно делая её более холодной.**  При первых признаках простуды закаливание можно приостановить, чтобы не нанести вред организму.  **ФЛИПЧАРТ: ЧТО ЗНАЧИТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?**  **ГРУППА № 5 *Составьте коллаж: КАК В НАШЕЙ ШКОЛЕ СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ?***   1. ***Рефлексия***   ***Игра «Лови ошибку»***   1. ***Здоровье надо начинать укреплять после 20 лет.*** 2. ***Курение замедляет рост.*** 3. ***Играть за компьютером можно 1-2 часа в день*** 4. ***Для полноценного развития организма нужна разнообразная пища*** 5. ***Закаливание надо начинать с обливания ледяной водой*** 6. ***Пассивное курение опасно для детей*** 7. ***Длительная игра за компьютером приводит к искривлению позвоночника и ухудшению зрения***   взаимопрверка по ключу  выставление оценок капитаном в группе.  Капитаны благодарят за работу членов группы |