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 знанийДавайте 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 ключувыставление оценок капитаном в группе.Капитаны благодарят за работу членов группы |