Классный час по теме здоровьесбережения в форме устного журнала в 3 классе.

Подготовили: учитель начальных классов высшей квалификационной категории

 МОУ «Средняя общеобразовательная школа №26»

 Кузьмичёва Наталья Владимировна;

 учитель начальных классов второй квалификационной категории

 МОУ «Средняя общеобразовательная школа №20»

 Егорчева Ирина Владимировна.

.

**Тема.** «Расти здоровым».

**Цель.** Обобщить опыт детей и имеющиеся знания по данной теме.

 Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься

 спортом, противостоять болезням, бережное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:** выставка разных журналов**,** плакат, мультимедийная техника, «шапочки»

 для сценки, конверты с пословицами, инвентарь для перевязок.

**Ход урока.**

1. **Организация урока.**

Здравствуйте! Обычно люди говорят при встрече это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья.

- Как вы думаете, о чем мы сегодня будем говорить на нашем занятии?

( о здоровье)

**Загадка.**

Знают даже маленькие дети:

Новости читаем мы в газете.

А теперь послушайте вопрос,

Что за книжку почтальон принес?

Нет у этой книжки переплета,

На обложке – красочное что-то.

Там статьи, картинки и загадки.

Отгадали – что это, ребятки?

Поднимайте руку, кто узнал!

Книжечка – не книга, а … журнал.

**II. Работа над новым.**

**1.** - Существует много журналов: и детские, и взрослые. (Выставка журналов). А наш журнал не похож на эти. Картинки этого журнала мы увидим, а вот читать его не будем – будем рассказывать, поэтому он и называется «Устный журнал». Называется наш журнал «Расти здоровым». **Слайд 1.**

- О чем мы узнаем из нашего журнала?

- Каждая группа будет представлять по одной страничке журнала.

- Открываем наш журнал. Первая страничка «**Как возникают болезни?» Слайд 2.**

Поднялась температура

Я лежу и не ропщу –

Пью соленую микстуру,

Кислой горло полощу.

Ставят мне на грудь горчичник,

Говорят: «Терпи, отличник!»

После банок на боках

Кожа в синих пятаках,

День лежу, второй лежу,

Третий в школу не хожу.

И друзей не подпускают,

Говорят, что заражу.

- Чем заболел мальчик?

- А какие вирусные заболевания часто встречаются, как проявляются и как от них преодостеречься, расскажут нам ребята.

**Грипп** – заразное заболевание, которое поражает органы дыхания, сердечнососудистую и нервную системы. Для гриппа характерно: озноб, головная боль, повышение температуры, ломота в суставах, мышцах, костях. Передается грипп через вдыхаемый воздух с капельками слюны, слизи и мокроты, которые разбрызгиваются изо рта и носа больного при разговоре, кашле и чихании.

**ОРВИ** – острые респираторные вирусные инфекции – это болезни, которые вызываются вирусом.. Главное свойство вируса – это способность видоизменяться, приспосабливаться к окружающим условиям. Заболевание проявляется высокой температурой, першением в горле, насморком, кашлем. В течение заболевания большую роль играет собственное противостояние болезни – иммунитет. Вот почему очень важно повышать свой иммунитет закаливанием, занятием спортом, регулярными прогулками на свежем воздухе, правильным питанием с большим содержанием витаминов.

- А теперь я вам предлагаю собрать пословицу. (**В здоровом теле – здоровый дух).** Как это понять?

**2.** – Как вы думаете, на какого человека приятно смотреть? **Слайд 3.**

Открываем следующую страничку «**Осанка – стройная спина». Слайд 4.**

Стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте, у стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам. Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве и юности, а после восемнадцати лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась костной. Потому нам взрослые все время говорят: «Не горби спину! Сиди прямо!» Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве приучиться держаться прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.

**3.** Открываем следующую страничку «**Если хочешь быть здоров – закаляйся!» Слайд 5.**

- Почему одни люди болеют часто и тяжело, а другие редко или вообще не болеют?

- А чтобы не болеть, с чем мы должны дружить?

Крепким стать нельзя мгновенно,

Надо закаляться постепенно,

Утром бег и душ бодрящий!

Как для взрослых – настоящий!

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

Кто так не делает – болеет.

Еще полезно вам всем знать,

Что летом нужно загорать.

Солнце лучами кожу ласкает,

Кожа от солнца у вас загорает,

И под влиянием солнца лучей

Д – витамин образуется в ней.

А знаете ли вы, какое влияние на организм оказывают солнечные лучи?

Лучи солнца усиливают рост человека, кожа у него приобретает защитные свойства от различных болезней. Она становится золотистой и красивой. Летом на солнце лучше находиться с 9.00 до 11.00 и с 16.00 до 18.00.

- В остальное время находиться на солнце нельзя. Можно получить сильные ожоги, солнечный удар.

Мы любим солнце, стремимся к солнцу,

Оно дает нам жизнь и свет,

И там, где солнца лучи сияют,

Там для болезни места нет.

Закаливание воздухом можно проводить круглый год. Воздушные процедуры стимулируют обмен веществ, повышают настроение и иммунитет, улучшает сон и аппетит. Свежий воздух должен быть во время утренней гимнастики, во время сна. Для этого нужно проветривать помещение 4-5 раз в день по 10-15 минут.

Водные закаливающие процедуры лучше всего проводить утром, после комплекса гимнастики. Один из способов - обливания. Для его выполнения используют воду, температура которой 34-360 . Температура воды снижается осторожно, как правило, на один градус через каждые 3-4 дня. Очень хорошо – обливание ног. Вечером за полчаса-час до сна надо облить ступни самой холодной водой из-под крана. Человек почувствует, что таким путем он сбрасывает усталость.

Обтирание – наиболее простая закаливающая процедура, которая может проводиться каждый день. После выполнения утренней гимнастики нужно смочить прохладной водой полотенце и обтереть им тело. Начинать надо с ног, затем обтирать руки, грудь, спину. Основное условие – все движения выполняются по направлению к сердцу.

- Солнце, воздух и вода - наши верные друзья! **Слайд 6.**

**4.** Открываем следующую страничку. «**Спортивная» Слайд 7.**

Быть здоровым, быстрым, ловким

Нам помогут тренировка,

Бег, разминка, физзарядка,

И спортивная площадка!

**Физкультминутка под музыку.**

**5.** А теперь очень важная страничка «**Правильное питание – залог здоровья**». **Слайд 8.** Эта страничка расскажет нам о полезных продуктах и витаминах, необходимые для нашего организма.

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

**Сценка.**

Витамины – просто чудо!

Столько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними упадут,

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие!

- Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму.

**Витамин А.** Помни истину простою:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витамин А – это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке. **Слайд 9.**

**Витамин В.** Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в черном хлебе, в грецких орехах. **Слайд 10.**

**Витамин Д.** Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить,

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе. **Слайд 11.**

**Витамин С.** От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах. **Слайд 12.**

Всю азбуку здоровья нужно крепко знать

И в жизни эти знания повсюду применять!

6. Следующая страничка «Зелёная аптека» **Слайд 13.**

На этой страничке ребята нам расскажут о полезных свойствах некоторых лекарственных растений.

Отгадав загадку, вы узнаете о каком растении пойдёт речь.

Горел в траве росистой

Фонарик золотистый.

Потом померк, потух

И превратился в пух.

Ответ: Одуванчик.

- Одуванчик - очень полезное лекарственное растение. Лечебные и целебные свойства одуванчика применяют для лечения многих недугов и заболеваний. Препараты из одуванчика помогают пищеварению, возбуждают аппетит. Кроме того, они способствуют окислению холестерина и выведению его из организма.

Белая корзинка,

Золотое донце.

В ней лежит росинка

И сверкает солнце.(ромашка)

-Ромашка очень полезное растение для организма. Трудно перечислить все лечебные и целебные свойства ромашки. Настой ромашки применяют, также, как наружное средство для полоскания полости рта, горла.

Путник часто ранит ноги

Вот и лекарь у дороги.

(Подорожник)

-Подорожник обладает очень многими лечебными и целебными свойствами для организма. Свежие измельченные листья подорожника применяются при ранениях, ушибах, ожогах, укусах насекомых как кровоостанавливающее средство. Подорожник обладает хорошим противовоспалительным свойством.

Бусы красные висят

Из кустов на нас глядят,

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи.

Ответ: Малина.

-Малина, являясь одной из самых любимых и вкусных ягод, обладает мощными полезными и лечебными (целебными) свойствами. Малина широко применяется в народной медицине для предотвращения и лечения многих недугов и заболеваний. Настой сухих ягод малины используется в виде чая при простуде, Малина обладает потогонным свойством. Способностью сбивать температуру малина обязана салициловой кислоте, которая содержится в ней в достаточно большом количестве.

Сидит на палочке

В красной рубашке,

Брюшко сыто,

Камешками набито.(шиповник)

-В лечебных и профилактических целях широко используется отвар плодов: он повышает сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям, способствует восстановлению работоспособности при умственном и физическом переутомлении. Отвар плодов укрепляет стенки кровеносных сосудов, помогает при ряде заболеваний печени, почек, головной боли. К слову сказать, плоды шиповника признаны официальной медициной, они входят в состав поливитаминных чаев и сборов, различных препаратов.

Кисть ягоды прекрасная,

Жёлтая иль красная,

Я достать её боюсь -

О шипы уколюсь.

Но уважаю с детства

Сердечное средство.(боярышник)

-Плоды боярышника издавна широко используются в питании. Высушенные и размолотые в муку, они служат пикантной добавкой при выпечке хлебных караваев, приобретающих особенно приятный фруктовый привкус. В народной медицине настой плодов и цветков используется при одышке, лихорадке, кашле и как успокаивающее средство при нервном возбуждении. Из свежих плодов готовят компот, джем, пюре, повидло, пастилу, конфеты.

**7.** На этой страничке «**Первая помощь»** мы узнаем, что такое травма? Как оказать первую помощь при травмах. **Слайд 14**

(практический показ оказания первой помощи при ушибах, порезах и переломах)

Итог:

На память о нашем занятии я вам приготовила вот такие буклеты, где включила ту информацию, которую вы сегодня слушали на нашем занятии.

Посылка от Минздрава. Здравствуйте, ребята! На имя вашего класса к нам на почту пришла посылка от Министерства здравоохранения.

- Ребята, вам интересно, что нам прислали?( в посылке витамины «Апельсины»)

**Литература:**

* Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина «Школа докторов природы»,М., «ВАКО»-2005
* Е.Н.Арсенина, Л.Б.Кислова «Внеклассные мероприятия в начальной школе», Издательство Волгоград «Учитель»-2005
* **Интернет –ресурсы.**
* http://fantasyflash.ru/index.php?&kontent=anime
* http://inmira.narod.ru/animac/an.1/cv.html
* http://city-gif.narod.ru/new\_year1.htm
* http://miranimashek.ucoz.ru/photo/87
* http://fotki.yandex.ru/users/kaory-x/view/78654/?page=7xgif.ru