Открытое мероприятие по здоровьесберегающей технологии

**«Здоровье-это здорово!»**

“*Здоровье - это состояние полного физического,*

*психического и социального благополучия,*

*а не только отсутствие болезней и повреждений”.*

“*Здоровье-это единственная драгоценность”.*

Цель:

выяснить, что такое “здоровье”;

заставить учащихся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщение к здоровому образу жизни;

добиться формирования у учащихся активной позиции по данной проблеме;

определить факторы, влияющие на здоровье и вывести “формулу здоровья;

создать условия для развития коммуникативных умений учащихся в процессе групповой работы.п

используемые технологии: технологи сотрудничества Сухомлинский В.А., Макаренко А. С., Гумано-личностная технология - Амоношвили Ш. А., здоровьесберегающая технология - Н.В. Смирнов, Н. П. Сонькин, технология КТД - И. П. Иванова

Материал и оборудование:

Компьютер, мультфильм «Приключения Аха и Оха».

Плакат со словами эпиграфа, рисунки, пословицы.

**Ход занятия**:

Вступление:

“Здравствуйте!” говорим мы при встрече друг другу, желая, в первую очередь здоровья, а уже потом всего остального. Мы можем менять свои костюмы, прически, но не можем менять себя. Организм нам дается один на всю жизнь. Очень важно это помнить и заботиться о нем. Здоровье человека является фундаментом всей его жизни. Когда человек здоров, он активен, работоспособен, самодостаточен и счастлив, наконец.

Сегодня у нас час на тему “ Урок здоровья ”. Мы не просто выясним, что такое здоровье, но и научимся определять параметры своего здоровья, узнаем правила сохранения здоровья и факторы, влияющие на него.

Но сначала посмотрим мульфильм «Приключения Аха и Оха»

Давайте проведем небольшую разминку.

Игра “заверши пословицу”.

Вам необходимо в течение 1 минуты собрать пословицы:

В здоровом теле ,(здоровый дух)

Г олову держи в холоде, (а ноги в тепле)

Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

Землю сушит зной, человека (болезни)

К слабому и болезнь (пристает)

Любящий чистоту - (будет здоровым)

Здоровье сгубишь - (новое не купишь).

8 Было бы здоровье, (а счастье найдется).

Не рад больной и (золотой кровати).

Здоров будешь - (все добудешь).

Где здоровье, (там и красота)

Береги платье снову, а (здоровье смолоду).

**Ведущий:** Акакие вы знаете пословицы или поговорки о здоровье (дети должны сказать по одной пословице) Н-р, «Здоровье-всему голова», «Здоровье-лучшее украшение».

Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы - это народная мудрость.

**Ведущий:** Так что же такое здоровье? И какой смысл в понятие “здоровье” вкладываете вы?

здоровье - это отсутствие заболеваний;

здоровье - умение человека осознавать свои потребности и удовлетворять их.

Спасибо за интересные определения, чувствуется, что проблема здоровья находится в поле вашего внимания. Всемирная организация здравоохранения еще в 1946 году в своем Уставе записала, что "... здоровье следует понимать как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов".

Определение состояния своего здоровья.

В современном мире людей больше волнует финансовый достаток, наличие дорогих вещей, компьютеры и машины. А ведь здоровье - это самое дорогое, чем обладает человек. Существует множество методик определения состояния своего здоровья. Возьмем две наиболее простые из них.

Провести в виде разминки - шуточная викторина.

Вопросы:

Зарядка - это источник бодрости и здоровья *(да).*

Жвачка сохраняет зубы *(нет).*

Кактусы снимают излучение от компьютера *(нет).*

От курения ежегодно погибает более 10 тысяч человек *(да).*

Бананы поднимают настроение *(да).*

Морковь замедляет процесс старения организма *(да).*

Есть безвредные наркотики *(нет).*

Отказаться от курения легко *(нет).*

Молоко полезнее йогурта *(нет).*

Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги и руки *(да).*

Недостаток солнца вызывает депрессию *(да).*

Летом можно запастись витаминами на целый год *(нет).*

Ежедневно надо выпивать два стакана молока *(да).*

Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой *(да).*

Ребенку достаточно спать ночью 8 часов *(нет).*

**Результаты:**Ели вы ответили 8 раз ДА - отличный результат. Остальные, не набравшие нужное количество правильных ответов не расстраивайтесь, у вас все впереди.

**Ведущий:** Ребята! Сегодня мы встретимся с вами со знаменитым доктором Айболитом. (Открывается занавес. На сцене оформлено рабочее место доктора: стол с порошками, упаковками от таблеток, аптечными пузырьками, градусники в стакане, шприцы, но без иголок, кушетка для приема больных. Рядом умывальник зубная щетка, поло­тенце, зубная паста, мыло, расческа, мочалка. Входит доктор Айболит с чемоданом в руке, в белом халате и шапочке, с фонендоскопом на груди.)

Добрый врач, бывалый врач.

Чуть услышит детский плач,

В ранний час и вполночь

Поспешит на помощь.

По дороге, по реке

По опасным тропам

С чемоданчиком в руке

И с фонендоскопом.

И его не устрашит

Ни мороз, ни тряска.

Он и в космос полетит

Делать перевязку.

Потому что он готов

Биться за здоровье.

Надо — так без лишних слов

Поделится кровью.

И повсюду повторять

Будет для порядка:

«Вы хотите крепким стать?

Делайте зарядку!».

**Доктор:** Хорошо проснуться сразу

И, стряхнув остатки сна

Затянуться до отказа

Свежим ветром у окна.

И, согласно распорядку,

Окунуться с головой!

«Шагом марш!» —

И в разных видах Левой! Правой!

Вдох и выдох!

Раз - присели!

Два — привстали!

Чтоб задержки никакой!

Три — согнулись и достали

До носа — одной рукой!

Эй! Не спи!

Давай-ка вместе

На длину упругих рук

Встанем тут И ... бег на месте!

Выше голову, мой друг!

Руки, словно два крыла.

Шагом марш Вокруг стола!

Прямо к водной процедуре.

А потом и за дела.

Доктор: А теперь немножко отдохнем ?

( но тут раздается громкий плач.)

*Пилюлькин: Что за шум? Что за рев? Там не стадо ли коров?*(Входит Грязнулькин и громко плачет, растирая слезы грязными руками.)

**Грязнулькин:**Одеяло убежало,

Улетела простыня,

И подушка, как лягушка.

Ускакала от меня.

Я за свечку, Свечка — в печку!

Я за книжку, Та — бежать,

И вприпрыжку под кровать.

Я хочу напиться чаю,

К самовару подбегаю,

Но пузатый от меня

Убежал , как от огня.

Что такое? Что случилось?

Отчего же? Все кругом Завертелось, Закружилось

И помчалось колесом?

Утюги за сапогами,

Сапоги за пирогами,

Пироги за утюгами, кочерга за кушаком —

Все вертится, И кружится,

И несется кувырком.

(Плачет. Все с интересом разглядывают Грязнулъкина обходят вокруг него, приподнимают рубашку. Вдруг из-за кулис раздаются слова, и на сцену выходит Умывальник и продолжает говорить. Костюм условный , мы импровизировали так: на шее мочалка большая, фартук, на руке одной полотенце, в другой корзиночка с мылом, шампунем, зубной пастой, на голове кокошник красивый…)

**Умывальник: Ах, ты , гадкий,**

Ах ты, грязный,

Неумытый поросенок!

Ты чернее трубочиста,

полюбуйся на себя:

У тебя на шее вакса,

у тебя под носом клякса,

У тебя такие руки,

что сбежали даже брюки,

Даже брюки, даже брюки

Убежали от тебя.

Рано утром на рассвете

Умываются мышата,

и котята, и утята,

И жучки, и паучки.

Ты один не умывался

И грязнулею остался,

И сбежали от грязнули

И чулки, и башмаки. ( а можно отрывок из мультфильма «Мойдодыр»).

Грязнулькин *(рассматривает себя):* Я всегда таким ходил... И ничего.

Доктор: Где же ты живешь, такой грязный?

Грязнулькин: Как где? На станции Грязнулька. Там все такие, не верите? Давайте съездим на экскурсию.

Пилюлькин: Что ж! Интересно было бы посмотреть!

[Все собираются в путь.)

Ученик: Автобус отправляется. Наша остановка будет на станции «Грязнулька!».

( заранее должна быть установлена доска. На ней красочно оформленная карта маршрута в город Чистоты и Порядка. Ученик открывает шторки на доске и передвигает на доске по карте автобус к названной станции.)

**Ученица:**Здесь живут люди, которые перестали заботиться о чистоте и порядке. Они перестали умываться, чистить зубы, следить за порядком в квартире. Мальчики и девочки не спешат по утрам к умывальнику или крану с водой, чтобы умываться. Ногти их «черным бархатом обшиты». Дети перестали чистить обувь, разучились пользоваться чистым носовым платком.

**Грязнулькин:**Да нет, есть тут у нас один странный мальчик. Бедняжка заболел от чистоты.

**Доктор:**Заболеть от чистоты? Ни за что Не поверю!

Жил на свете мальчик странный —

Просыпался поутру

И бежал скорее в ванну Умываться.

Я не вру.

Хотите — верьте, хотите — нет.

Руки мыл зачем-то с мылом,

А лицо мочалкой тер...

На руках все пальцы смыл он,

Щеки в дырах до сих пор.

Хотите — верьте, хотите — нет.

Сыну мама запретила

Умываться по утрам,

Убрала подальше мыло,

Перекрыла в ванной кран.

Хотите — верьте, хотите — нет.

Тут к нему позвали разных

Самых лучших докторов,

И диагноз был таков:

«Если мальчик будет грязным —

Будет он всегда здоров».

**Грязнулькин:**Вот видите, я же вам говорил!

Станция : Знайка. ( Рассказывают ребята.)

**1 уч-ся:**Ребята! Неправда это! Дети, которые всегда следят за своей чистотой, никогда не болеют, а если и болеют, то очень редко. Ведь если мы перед едой помоем руки, микробы не попадут к нам в кишечник. Если умоемся утром после сна, днем, когда придем с улицы, и вечером, когда будем ложиться спать, наши поры на коже, которых очень много, будут легко дышать, и наше тело будет крепким и здоровым.

**2 уч-ся:**Если же мы будем коротко стричь ногти, под ними не будет черной каемки грязи, и бактерии, содержащиеся в ней, не попадут внутрь нашего организма. И мы станем меньше болеть. То же можно сказать и о носовом платочке. Он необходим: при кашле и чихании нужно отворачиваться и прикрываться им, чтобы микробы от вас не летели к другим людям.

**3 уч-ся:**А о чистоте белого воротничка на рубашке и о чистой обу­ви я уж и не говорю. Это само собой понятно: ужасно стыдно показать­ся на улице в неряшливом виде. В своей мятой одежде и нечищеной обуви ты можешь стать грязным пятном среди своих друзей.

**4 уч-ся:**Волосы тоже должны быть в порядке. Ученые определили, что волосы живут до 4 лет. За год они успевают вырасти на 12—15 см. Чтобы волосы были здоровыми, густы ми, шелковистыми и блестели, за ними нужно ухаживать, прежде всего ежедневно расчесывать. При расчесывании волосы очищаются частично от грязи и пыли. Раз в неделю голову следует мыть горячей водой с | мылом или шампунем. Волосы надо регулярно подстригать.

**Грязнулькин:** Ой! Тут был у нас такой Случай... ( один из детей выразительно рассказывает, но параллельно сделали маленькую инсценировку – на одного из детей надели парик с длинными волосами, которого хотели постричь)

Чтец: Мальчик стричься не желает,

Мальчик с кресла уползает,

Кричит и заливается,

Ногами упирается.

Он в мужском и женском зале

Весь паркет слезами залил.

Парикмахерша устала

И мальчишку стричь не стала.

А волосы растут...

Год прошел,

Другой проходит.

Мальчик стричься не приходит.

А волосы растут, А волосы растут...

Отрастают, отрастают,

Их в косички заплетают...

(Слышится крик: «Отпусти. Чего тебе надо?»)

**Девочка**{тащит за собой лентяйкина , здесь тоже девочка тащит за собой мальчика неряшливо одетого).

Тротуар ему не нужен.

Расстегнувши воротник,

По канавам и по лужам

Он шагает напрямик.

Он портфель нести не хочет,

По земле его волочит.

Сполз ремень на левый бок. „

Из штанины вырван клок.

Что он делал? Где он был?

Как на лбу возникли пятна

Фиолетовых чернил?

Почему на брюках глина?

И расстегнут воротник?

Кто он, этот ученик?

-Так это же Лентяйки.

**Ведущий:**Грязнули и Лентяи находятся близко и друг от друга, ведь грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники скучают на уроках, не любят чисто и аккуратно писать в своих тетрадях, читать книжки.

**Ну , да Это мне нравится. Лентяйкин: (потягиваясь).**

Если б мыло приходило

По утрам в мою кровать,

И само меня бы мыло —

Хорошо бы это было!

Если б книжки и тетрадки

Научились быть в порядке,

Знали все свои места —

Вот была бы красота!

Вот бы жизнь тогда настала!

Знай гуляй да отдыхай!

Тут и мама б перестала

Говорить, что я лентяй...

**Ведущий:**Страшный лентяй! Да, у каждой вещи должно бытьсвое место, но это должен знать ты, а не книжки и тетрадки. Если все? вещи будут под руками, их не надо будет искать, когда они понадобятся! А вспомни свой короткий день!

Ты искал с утра ремень.

А потом резинки, а потом ботинки!

Убирай все с вечера — и,

Искать будет нечего!

От себя прогонишь лень —

И длиннее станет день!

**Ведущий:** Какже добиться, чтобы исчезли все Лентяйкины и Грязнулькины?

**Девочка:** Посмотрим, что в ней? Вскрывает посылку. Достает билеты с вопросами, читает их, а дети всего класса отвечают на них.

1.Почему человеку необходимо умываться?

*2* .Как нужно умываться правильно?.

3. Для чего необходимо чистить зубы?

4. С какой целью нужно регулярно стричь ногти?

5. Почему утренняя гимнастика полезна?

**Ведущий:**Молодцы! Вы хорошо справились с экзаменом. **А**в посылке есть еще что- то. Вот... Да это же загадки.

Целых двадцать пять зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым из зубков

Лягут волосы рядком. *(Расческа)*

Ношу их много лет,

A счету не знаю.

Не сею, не сажаю,

Сами вырастают. (Волосы на голове.)

Мудрец в нем видел мудреца,

Глупец — глупца, баран — барана,

Овцу в нем видела овца,

А обезьяну — обезьяна.

Но вот подвели к нему Федю Баранова,

И Федя увидел

Неряху лохматого. *(Зеркало]*

Вроде ежика на вид,

Но не просит пищи По одежке пробежит

Она станет чище. *(Платяная щетка]*

Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что же это, ребята?

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. *(Мыло]*

Слушайте мою загадку.

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко,

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. *(Зубная щетка]*

Он не сахар, не мука,

Но похож на них слегка.

По утрам он всегда На зубы попадает,

Эмаль нам сохраняет. *(Зубной порошок]*

Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос. *(Носовой платок]*

Вот какой забавный случай!

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый. Подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята знают... *[душ]*

*Ну хорошо поработали, знаем предметы обихода, Но что за шум, что за писк…*

**Умывальник:**Я великий Умывальник,

Знаменитый Мойдодыр,

Умывальников начальник

Имочалок командир.

Если топну я ногою.

Позову моих солдат.

В эту комнату толпою Умывальники влетят.

А теперь, войско, вперед!

Умыть этих грязнулек.

**Все:** Моем, моем, трубочистов

Чисто, чисто, чисто, чисто!

Будут, будут трубочисты Чисты, чисты, чисты, чисты!

Вот теперь все чисты!

**Ведущий:**Вот мы и вернулись из нашего путешествия обратно к себе домой — в город чистоты и порядка.

**Ведущий**: А чтобы не позорить свой город, вспомним простые правила.

1. Приучите себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как лечь спать или покушать.

2. Когда моешь руки, потри кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из под ногтей.

3. Ноги мой перед сном каждый день.

4.Чисти зубы утром и на ночь.

5. Принимай горячий душ или ходи в баню не реже, чем раз в не- целю. Горячая вода промывает от пыли и пота поры, через которые дышит наша кожа.

6.Вернувшись с улицы или после игры с животными, обязательно мой руки.

7.Научись сам следить за ногтями и стричь их своевременно.

( отрывок из мультфильма)

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться

В ушате, в лохани, корыте,

В реке, ручейке, в океане —

Умывальник: И в ванне, и в бане,

Всегда и везде

Вечная слава воде!

**Ведущий:**Вот и подошло к концу наше путешествие.

ПОЖЕЛАНИЯ ДРУЗЬЯМ

Желаю вам цвести, расти,

Копить, крепить здоровье.

Оно для дальнего пути —

Главнейшее условье.

Пусть каждый день и каждый час

Вам новое добудет.

Пусть добрым будет ум у вас,

А сердце умным будет.

Вам от души желаю я,

Друзья, всего хорошего.

А всё хорошее, друзья,

Дается нам недешево!







