

**Я здоровье сберегу,
сам себе я помогу**

В.А. Иванова



Самое драгоценное, что есть у человека, – это здоровье. С этим трудно не согласиться. Однако в последнее десятилетие состояние здоровья детей вызывает у специалистов большую тревогу. А ведь хорошее самочувствие ребенка – важное условие успешного усвоения им школьной программы. Необходимо помнить, что бережное отношение к своему здоровью, а соответственно и ориентация на здоровый образ жизни не появляются у детей сами собой, а формируются в результате целенаправленного педагогического воздействия. Вот почему я уделяю большое внимание здоровью своих учеников, занимаясь им и в учебное, и во внеурочное время. Ведущей формой здоровьесберегающей деятельности является для нас игра.

Деятельностная игра – оптимальная форма проведения уроков здоровья. У занятия-игры много преимуществ: ему присущи образность, мобильность, возможность творчески выразить себя, выступить в разных ролях, наконец, увлекательность и доходчивость. Покажем это на примере.

Цели занятия:

- выявить уровень знаний, активизировать мыслительную деятельность, повторить модели поведения в экстремальных ситуациях;
- развивать умение переносить знания, полученные на занятиях, в повседневную жизнь;
- формировать убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.

Ход занятия.

Учитель:

– Добрый день!

Ну а что это значит?

Значит, день был по-доброму

начат,

Значит, день принесет и удачу,
И здоровье, и радость нам всем.

Перелистаем страницы нашего устного журнала «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу». Откроем первую страницу.

1. Кожа – надежная защита организма.

– Кожу иногда называют броней, защищающей наш организм от болезнетворных бактерий. Дома вы должны были посмотреть в толковом словаре значение слова «броня». *(Это защитное покрытие для боевой техники, оборонительных сооружений.)*

– Почему кожу сравнивают с броней? *(Кожа защищает тело человека от ветра, дождя, укусов насекомых; она, как барьер, стоит на пути различных ядовитых веществ и бактерий.)*

– Верно! Но это еще не всё. Какую важную функцию выполняет кожа, защищая наш организм? *(В коже расположены кровеносные сосуды и нервы, поэтому кожа чувствительна к теплу, холоду, боли. Если человеку жарко, то нервные окончания передают сигналы – кожа краснеет, становится горячей и избавляет тело от излишнего тепла. Поступает сигнал, что холодно – сосуды суживаются, кожа бледнеет. Отдача тепла сокращается, но зато внутри тела его количество увеличивается.)*

– Итак, кожа регулирует отдачу тепла в окружающую среду. Ученые подсчитали, что если бы организм человека не имел такой системы регуляции, то за 12 часов температура крови дошла бы до точки кипения.

– Что угрожает коже? *(Прежде всего грязь. Ведь грязная кожа – любимое место обитания микробов.)*

– А где больше всего скапливается грязь? *(На лице, руках, под ногтями.)*

Стук в дверь, вбегает ученик, грязный и растрепанный.

– А это кто к нам пожаловал?

Присмотритесь-ка, друзья:
Кто такой – понять нельзя.
В школу на урок собрался,
Сам три дня не умывался.
В нашем классе каждый знает:
Кожа от грязи страдает.
Грязная кожа – микробов приют,
Они на ней очень комфортно живут.

Тех, кто мыть не хочет руки,
Любят разве только мухи!
Знай, грязнуля, не бывает
красоты
Без телесной чистоты.

Грязнуля:

– Извините, торопился,
Растерялся, не умылся...
Чистым буду я всегда,
А поможет мне вода.
Говорю вам откровенно,
Мыться буду непременно.
Обещаю вам! Не лгу!
Даже ногти обстригу.

Ученик умывается, причесывается.

– А кто знает, как ухаживать за ногтями? *(Ногти следует регулярно стричь. На руках – раз в неделю, на ногах – раз в 2–3 недели.)*

– А теперь ответьте, дети, как надо ногти обстригать? *(На руках – закругляя, а на ногах – прямо.)*

– А что делать с заусеницами возле ногтей? *(Их нужно аккуратно срезать, а места, где они были, смазать йодом.)*

– Провернем следующую страницу.

2. Глаза – зеркало души.

– Наверняка вы слышали выражение «беречь как зеницу ока». А что называют зеницей ока? *(Глазной зрачок.)*

– До 80% информации мы получаем через глаза. Вам очень много приходится писать и читать, как в школе, так и дома. При этом большая нагрузка

ложится на глаза. Мы с вами должны подумать, что сделать, чтобы сохранить свое зрение.

– Поиграем в игру «Воздушные шары». Правила игры: на воздушных шариках (их можно вырезать из цветной бумаги) написано, что полезно, а что вредно для глаз. Вам нужно вредное зачеркнуть, а полезное оставить. Работаем в группах.

1. Читать лежа.
2. Смотреть на яркий свет.
3. Тереть глаза грязными руками.
4. Читать при хорошем освещении.
5. Читать в транспорте.
6. Делать гимнастику для глаз.
7. Улучшить освещение своего рабочего места.
8. Чаще бывать на свежем воздухе.
9. Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, зеленый лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).
10. Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.
11. Изменить цветовой фон своего рабочего места.
12. Смотреть телевизор не меньше трех часов в день.
13. Сидеть как можно ближе к экрану телевизора.
14. Если врач выписал тебе очки, носить их не обязательно.

– Уверена, что все вы это знаете,
На практике с успехом

применяете,
Но лучше лишний раз

предостеречь:
Не забывайте зрение беречь.

Проверим, что у вас получилось.

– Прочитаем хором название третьей страницы.

3. В здоровом теле – здоровый дух.

– Давно доказано на деле:
Здоровый дух в здоровом теле,
Об этом забывать нельзя.
Зарядка всем нужна, друзья.
Ну-ка, проведем разминку.
Смотрим вверх,
прогнули спинку.
Покачали головой,
Руки вкрест перед собой.

Покажите радость встречи,
 Руки положив на плечи.
 Покачались, как качели.
 Ах! – и встали.
 Ох! – и сели.
 Снова встали, сели, встали,
 Пальцы сжали и разжали.
 Не устали?

В класс входит физкультурник:

– Физкультпривет! Зарядкой занимаетесь? Молодцы! Во всем нужна сноровка, закалка, тренировка. А вы знаете, какой вид спорта я больше всего люблю? Встаньте все ровно. Приготовьтесь. Пойдем сейчас на лыжах. (Имитация движений лыжника.) Быстро идем. А теперь катимся с горы. Как хорошо! Остановись, мгновение!

Учитель:

– Внимание на доску. Мгновения спорта остановились в ваших рисунках. Кого из авторов отметим как спортивного корреспондента?

– Наша четвертая страница...

4. Окажи помощь.

– Если с кем-то вдруг беда,
 Знаю, чем помочь, всегда.

– Мало кому удается избежать ссадин, ушибов, переломов и порезов. Что главное в этой ситуации? (*Не растеряться.*)

– Случилась неприятность, что будем делать?

Помогала Таня маме,
 Нож большой себе взяла,
 Как и что, не знаем сами,
 Только кровь ручьем текла.

Окажите Тане помощь: она порезала себе палец.

Практическая работа.

1. Промыть место повреждения струей воды (лучше кипяченой).

2. Продезинфицировать ранку бледно-розовым раствором марганцовки.

3. Кожу вокруг ранки смазать настоек йода или раствором бриллиантовой зелени.

4. Наложить на порез стерильную повязку.

5. Закрепить повязку бинтом или пластырем.

– Что с тобой, дружок,
 случилось,
 Что лицо так изменилось?
 – Я стоял, дразнил собаку,
 А она полезла в драку.
 За руку меня схватила,
 Руку сильно прокусила.
 – Ребята, надо срочно помочь!

Практическая работа.

1. Промыть рану водой с мылом, чтобы устранить слюну животного.

2. Наложить на место укуса чистую повязку.

3. Сообщить взрослым.

4. Вызвать скорую помощь по телефону 03.

– Я по лестнице бежал,
 Кувырком с нее упал.
 Не могу ступить на ногу –
 Помогите, я в тревоге!

Практическая работа.

1. Вызвать скорую помощь по телефону 03.

2. При закрытом переломе до приезда врача приложить холодный компресс.

3. Наложить временную шину из дощечки или палки, прибинтовав ее к месту перелома, чтобы не возникло смещения костей.

4. Исключить всякое движение.

– Вижу, что в трудную минуту на вас можно положиться! Вот мы и дошли до последней страницы.

5. Ослепительная улыбка на всю жизнь.

– Только тот, кому не лень
 Чистить зубы дважды в день,
 Весело смеяться будет
 И про кариес забудет,
 Ведь улыбкой будет он
 Белоснежной награжден.

– Поиграем? А в ходе игры повторим, что нужно делать, чтобы сохранить ослепительную улыбку на всю жизнь.

Вам, мальчишки и девчушки,
 Приготовила частушки.
 Если мой совет хороший,
 Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет
Говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Не грызьте лист капустный,
Он совсем, совсем не вкусный.
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?
(Нет, нет, нет!)

Чтобы блеск зубам придать,
Нужно крем сапожный взять.
Выдавить полтюбика
И почистить зубики.
Это правильный совет?
(Нет, нет, нет!)

Ох, неловкая Людмила,
На пол щетку уронила.
С пола щетку поднимает,
Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ –
Молодчина Люда? (Нет!)
Навсегда запомните,
милые друзья,
Не почистив зубы,
спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили
И идете спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать!
Это правильный совет?
(Нет, нет, нет!)

– Молодцы, ребята, отвечали сегодня правильно, работали дружно. Продолжим чтение нашего журнала на следующих занятиях.

***Вера Анатольевна Иванова** – учитель
начальных классов средней общеобразова-
тельной школы № 3, п. Березовка, Березов-
ский р-н, Красноярский край.*