**Устный журнал «Береги здоровье».**

**Цель:** познакомить с режимом дня; закреплять знания о правилах личной гигиены; научить детей заботиться о своём здоровье; объяснить, как правильно закаляться; к какому врачу обратиться при необходимости; развивать кругозор; пополнять словарный запас.

***(Первый слайд.)***

**УЧ –ЛЬ.** Вот прозвенел звонок, ребятки!

Не хочется играть сегодня в прятки.

И недосуг дуть на корабль бумажный

Урок сегодня очень важный.

Расшифруйте тему нашего урока.

Б Р Г З О О Ь

Е Е И Д Р В Е

***(Береги здоровье – читается столбцами.) (Второй слайд.)***

Здравствуйте, будьте здоровы. Мы произносим эти фразы, когда желаем здоровья, ведь здоровье – это самое ценное, что есть у человека. Оно дороже любого богатства, потому что его не купишь ни за какие деньги. Здоровье нужно беречь и укреплять с детства.

**УЧ – К.** Получен от природы дар –

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз –

Здоровье. Очень ценный груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить!

**УЧ – ЛЬ.** Как вы думаете, для чего нужно сохранять здоровье*?* ***(Ответы.)*** Молодцы, ребята. Вы правильно сказали. Есть много профессий, где непременным условием является крепкое здоровье. А какие это профессии*?* ***(Ответы.)*** Но есть и другие, о которых вы не вспомнили*.* ***(Третий слайд.)***Я выписала на почте журнал «Береги здоровье» и сегодня, на адрес нашего класса, пришли письмо и посылка, в которой, я думаю, и лежит журнал. Прочитаем сначала письмо.

*Дорогие мои дети!*

*Я пишу вам письмецо:*

*Я прошу вас, мойте чаще*

*Ваши руки и лицо.*

*Всё равно, какой водою:*

*Кипячёной, ключевой,*

*Из реки, иль из колодца,*

*Или просто дождевой!*

*Нужно мыться непременно*

*Утром, вечером и днём –*

*Перед каждою едою,*

*После сна и перед сном!*

*Тритесь губкой и мочалкой,*

*Потерпите – не беда!*

*И чернила, и варенье*

*Смоют мыло и вода.*

*Очень, очень вас прошу:*

*Мойтесь чище, мойтесь чаще –*

*Я грязнуль не выношу.*

*Не подам руки грязнулям,*

*Не поеду в гости к ним!*

*Сам я моюсь очень часто.*

*До свиданья!*

*Мойдодыр.*

- От кого пришло письмо*?* ***(Ответы.) (Четвёртый слайд.)*** Посмотрим содержимое посылки. ***(Учитель открывает коробку, достаёт сверху лист, читает.)***

*«Дорогие ребята! Вместе с письмом я передаю вам посылку с журналом. На последней странице загадки. Кто их отгадает, получит от меня подарок. До свидания. Ваш Мойдодыр.»*

*Пришло время перелистать страницы журнала «Береги здоровье».*

**1 страница. «Распорядок дня». *(Пятый слайд.)***

**УЧ – ЛЬ.** Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять,

Станешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, чтобы зря время не терять, нужен режим. *(Выходят дети. В руках держат букву.)*

**УЧ – К** **Р.** Рано вставать,

Рано в кровать –

Завтра за партой не будешь зевать.

Не бойся воды – мойся!

Стройся в ряды – стройся!

**УЧ – К** **Е.** Трудный и долгий день впереди,

Каждую мышцу с утра заряди!

Чистят ножи и кастрюли, и трубы –

Как же не чистить до завтрака зубы?

**УЧ – К Ж.** Вовремя пей, вовремя ешь.

Будешь до старости крепок и свеж.

**УЧ – К И.** В школе учись и работай на грядке

Книг не марай

И не пачкай тетрадки,

Счёту учись перед классной доской,

Строить учись у себя в мастерской.

**УЧ – К М.** Вредно ребятам лежачее чтение –

Вредно для книги

И вредно для зрения.

Рано в кровать,

Рано вставать –

И начинаем сначала опять.

**УЧ – ЛЬ.** Скажите, ребята. Почему так важно соблюдать режим дня? *(****Ответы.) (Шестой******слайд.)***Послушайте, какие советы даёт Мойдодыр:

Если ты проснулся, распрямись, потянись, но не задерживайся в постели долго – это расслабляет, а у тебя впереди рабочий день.

Для восстановления детскому организму необходимы 10 часов сна.

Старайся вставать рано, сделай утреннюю зарядку, лучше на свежем воздухе или при открытой форточке.

Почисти зубы, прими душ, приведи волосы и одежду в порядок.

Не переедай на ночь, плотно позавтракай утром.

Если позволяют время и расстояние, иди в школу пешком.

Не планируй много дел на один день – это утомляет и нервирует.

От правильного планирования дня зависит твоё свободное время и отдых.

Не забывай, что умственный труд полезно чередовать с физическим.

Не сиди долго без движения или в одной позе. Делай перерывы для зарядки или просто потанцуй под музыку – это улучшает кровообращение и поднимает настроение.

Береги зрение, не читай лёжа в постели. Не сиди долго у компьютера и телевизора.

Спать ложись не позднее 22 часов.

**2 страница «Гиподинамия». *(Седьмой слайд.)***

**УЧ – ЛЬ.** Прогони остатки сна,

Одеяло в сторону!

Всем гимнастика нужна,

Помогает здорово!

**УЧ –К.** Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать!

Спешите на зарядку.

Мы вас не будем ждать!

Распахнуто окошко,

Нам холод нипочём.

Походим мы немножко

И сон с себя стряхнём.

Но чтоб совсем проснуться,

Нам нужно по – тя – нуть – ся!

Начинай! Не спеши!

Носом правильно дыши!

Как возьму я мяч большой,

Подниму над головой,

Как прогну я спину,

А мяч назад закину.

Чтоб ногам работу дать,

Будем дружно приседать.

***(Восьмой слайд.)***

**УЧ – К.** Вам хочу, друзья признаться,

Что люблю я по утрам

Физзарядкой заниматься,

Что советую и вам.

Всем зарядку делать надо,

Много пользы от неё.

А здоровье – вот награда

За усердие твоё!

**УЧ – К.** Не надо бояться, что будут смеяться,

Зарядку свою не бросай никогда.

Лишь тот, кто не плачет, добьётся удачи –

Ничто не даётся легко, без труда!!!

**УЧ – ЛЬ.** Приглашаю всех на зарядку*. (****Девятый слайд.) (Звучит песня в исполнении Высотского «Зарядка». Дети выполняют комплекс упражнений, которые показывает учитель или физорг класса*.*)***

**3 страница «Познавательная».**

**УЧ – ЛЬ.** Прочитайте пословицы:

Движение – кладовая жизни.

Движение – спутник здоровья.

Лучшего средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет.

Человек от лени болеет, а от труда здоровеет.

Труд не калечит, а лечит.

Труд приносит здоровье, а лень - пороки.

Здоровье за деньги не купишь. Оно дороже богатства.

Здоровью цены нет.

Без надобности не лечись, здоровее будешь.

Здоровье подорвать – самому себя обворовать.

Лекарством можно излечить болезнь, но нельзя укрепить здоровье.

Ум да здоровье всего дороже.

Объясните смысл выделенных. О каких пороках идёт речь? ***(Ответы.)***Как можно укрепить своё здоровье? ***(Ответы.)*** Но если мы все же заболеем, давайте разберёмся к какому врачу нужно обратиться. ***(Одиннадцатый слайд.)***

|  |  |
| --- | --- |
| ЗАБОЛЕВАНИЕ | ВРАЧ |
| УХА, ГОРЛА, НОСА  ГЛАЗ  ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ  ЗУБОВ  НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ  ПОЧЕК  ОПЕРАТИВНОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО  ДЕТСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ | ХИРУРГ  ТЕРАПЕВТ  УРОЛОГ  ОТОЛАРИНГОЛОГ  ПЕДИАТР  СТОМАТОЛОГ  НЕВРОЛОГ  ОКУЛИСТ |

А знаете ли вы*…* ***(Двенадцатый слайд.)***

- Многие знают о лечебных свойствах русской бани. Хворь и недуги выгоняли, парясь в бане. А крестьяне, самые бедные люди, не имели бани. Они для лечения использовали русскую печь. Внутри подметали и настилали солому. Любитель попариться залезал в печь вперёд ногами. За ним закрывали заслонку.

- В 19 веке дворянским детям давали углубленное домашнее образование. Заботились и о физическом развитии, т. к. большинство мальчиков в будущем ожидала военная служба. Дети были обязаны делать гимнастику, работать в саду и огороде, гулять и играть на свежем воздухе, обучаться верховой езде.

- Древние китайские врачи делали настой, который давали больным людям. Они считали, что он даёт силы и помогает справиться с недугом. Настой, который в Китае считался лекарством, сейчас любят пить миллионов здоровых людей во всём мире. Как вы думаете, что это за настой? **(Ответы.)** Это действительно чай. Он тонизирует, нормализует давление, особенно полезен зелёный чай.

- Вавилонские врачи в лечебных целях прописывали больным употреблять в пищу яблоки, груши, морковь, свёклу, лук, чеснок. Используют ли опыт древних врачей в 21 веке? **(Ответы.)** Действительно. До сих пор врачи рекомендуют, есть свежие овощи и фрукты как источник витаминов.

- В 6 веке до нашей эры в городе Спарте для того чтобы мальчики выросли сильными, отважными и выносливыми, воспитатели заставляли их бегать полуголыми, спать на подстилках, провоцировали драки, плохо кормили и многое другое. Что предпринимают педагоги в 21 веке, чтобы дети в школах росли сильными, смелыми, здоровыми? ***(Ответы.)***

**4 страница «Поиграй – ка». *(Тринадцатый слайд.)***

**УЧ –ЛЬ.** Закончите фразу. Чистоговорки.

ым – ым – ым – на зарядку мы …(бежим)

ам – ам – ам – люблю пробежки по …(утрам)

лю - лю – лю – физкультуру я …(люблю)

чу – чу – чу – с горы на санках я …(лечу)

ем – ем – ем – овощи и фрукты …(ем)

уш – уш –уш – лучший друг мой это …(душ)

рю – рю – рю – я, конечно, не …(курю)

ать – ать – ать – на солнце надо…(загорать)

да – да – да – не болейте …(никогда)

***Игра «Вредно – полезно». (Четырнадцатый слайд.)***

Прочитаю вам советы.

Если мой совет хорош

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет!

Постоянно нужно есть для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

Не грызите лист капустный.

Он совсем – совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад.

Вафли, сахар, мармелад.

Блеск зубам чтобы придать,

Нужно крем сапожный взять.

Выдавить пол тюбика

И почистить зубики!

Навсегда запомните, милые друзья –

Не почистив зубы, спать идти нельзя!

Зубы вы почистили и идёте спать.

Захватите булочку сладкую в кровать!

Чтобы зубы укреплять,

Надо гвозди пожевать.

Пришла пора, вставать

Застели свою кровать.

Умывайся, одевайся

Ну и в школу отправляйся.

Вы не мойте, дети, ушки.

Пусть там квакают лягушки.

Постоянно улыбайтесь,

Физкультурой занимайтесь.

**5 страница «Полезные советы». *(Пятнадцатый слайд.)***

**УЧ – ЛЬ.** Для того чтобы реже простужаться, нужно соблюдать следующие советы:

Из – за опасности заразиться не обнимайте и не целуйте больных простудой.

Отходите как можно дальше от чихающего человека.

Старайтесь не переохлаждаться.

Бойтесь сквозняков.

Всегда одевайтесь по погоде.

Закаляйтесь, но помните:

Крепким стать нельзя мгновенно,

Закаляйтесь постепенно. ***(Шестнадцатый слайд.)***

**УЧ – К.** Ни мороз мне не страшен, ни жара.

Удивляются даже доктора,

Почему я не болею,

Почему я здоровее

Всех ребят из нашего двора.

Потому что утром рано

Заниматься мне гимнастикой не лень,

Потому что водою из – под крана

Обливаюсь я каждый день.

Я дела выбираю потрудней,

Я задачи решаю посложней,

Я повсюду успеваю.

Я усталости не знаю,

И звучит моя песня веселей.

***(Ребята исполняют песню на мотив «Чунга – чанга».) (Семнадцатый слайд.)***

Чудо – средство для здоровья есть,

Все по пальцам можно перечесть:

Гигиена – это будет раз,

Настроенье – как сейчас у нас!

Припев: Это два, а три – зарядка.

Чтобы было всё в порядке,

Надо спортом заниматься, закаляться.

А четыре – витамины,

Для болезней нет причины,

Надо только очень – очень постараться.

Сможем мы здоровье накопить,

Чтоб нам стало радостнее жить

Чтоб заботу мы могли с тобой

Подарить планете голубой.

Припев: Чтобы реки не мелели,

Родники чтоб звонко пели

Чтобы всех вокруг согрели мы любовью.

Чтоб здоровы были дети

На счастливой, на планете,

Мы желаем всем и каждому здоровья!

Всем здоровья!

***(Восемнадцатый слайд.)***

**1 УЧ – К.** Приучи себя к порядку,

Пробуй плавать и нырять.

Научись любить зарядку –

И разучишься чихать!

**УЧ – К.**Надо с детства закаляться,

Чтоб здоровым быть весь год.

Чтобы к доктору являться,

Только если позовёт.

**УЧ – К.** Я желаю всем ребятам

Быть здоровыми всегда!

Но добиться результата

Не возможно без труда.

**УЧ – К.** Постарайтесь не лениться,

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

**УЧ – К.** Свежим воздухом дышите,

А для этого, друзья,

Чаще в лес гулять ходите

Это точно знаю я.

**УЧ – К.** Танцы на ужин,

Танцы на обед,

Танцы на завтрак,

Вот и весь секрет.

**УЧ – ЛЬ.** Приглашаю всех на танец. ***(Звучит любая весёлая музыка.) (Девятнадцатый слайд.)***

**6 страница «Гигиена». *(Двадцатый слайд.)***

**УЧ – ЛЬ.** Осталась в нашем журнале последняя страница. Кто из вас может сказать, что здесь написано? ***(Ответы.)*** Верно. Здесь написаны загадки от Мойдодыра. Вы готовы отгадывать? Тогда слушайте:

Чтоб увидеть себя –

Посмотри на него.

Больше я про него

Не скажу ничего.

**(*Зеркало.)***

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам.

***(Зубная щётка.)***

Я не сахар, не мука.

Но похож на них слегка.

По утрам всегда я

На зубы попадаю*.*

***(Зубной порошок.)***

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я:

Пусть отмоет руки мне,

Буду чистый я вполне**.**

***(Мыло.)***

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру

И колени оттираю –

Ничего не забываю.

***(Мочалка.)***

Гладкое, полосатое,

Мягкое и лохматое,

Всегда ты со мною,

Когда руки мою.

***(Полотенце.)***

Зубастая пила

В лес густой пошла.

Весь лес обходила,

Ничего не спилила***.***

***(Расчёска.)***

Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос**.**

***(Носовой платок.)***

***(Учитель вручает детям предметы - слова отгадки из посылки.) (Двадцать первый слайд.)***

- Ну, вот и всё!

Журнал прочли до корки!

Вам за работу

Всем «пятёрки».

**УЧ – К.** Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

**УЧ – К.** День здоровья любят дети

Городов и деревень.

Пусть же станет в целом свете

Днём здоровья каждый день.

**ВСЕ.** Не лень нам умываться.

И быстро одеваться.

Хотим быть сильными, большими,

Здоровыми и волевыми.

**УЧ – ЛЬ.** Что нового вы узнали? О чём хотели бы услышать в следующий раз? ***(Двадцать******второй слайд.)***В подарок от Мойдодыра вам, друзья, кусочек мыла.





