

## Урок здоровья «Помоги себе сам» для 4 класса

Цель: научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами социума.

Задачи: формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;  
- способствовать физическому и психическому саморазвитию, умению делать самоанализ своего здоровья.

Методика: личностно-ориентированное взаимодействие с ребёнком, делает акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Ожидаемый результат: занятие принесёт детям чувство удовлетворения, лёгкости, радости, а также пробудит желание бережно относиться к своему здоровью, принимать правильное решение только самому.

Оборудование: Выставка детских рисунков «Мы за здоровый образ жизни», карточки с картинками, карточки с пословицами для работы в группах, плакат «Дерево решений», листы бумаги, анкета «Самоанализ здоровья».

Тема урока «Помоги себе сам».

Девиз урока: «Никто не позаботится обо мне лучше, чем я сам».

План урока:

1. Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе».
2. Постановка темы и целей урока.
3. Повторение по теме «Здоровый образ жизни».
4. Игра «Да или нет».
5. Оздоровительная минутка «Деревце» (для укрепления осанки)
6. Работа с пословицами о здоровье (Работа в группах)
7. Практическая работа «Дерево решений»
8. Валеологический самоанализ здоровья (индивидуальная работа)
9. Итог урока.

Конспект урока «Помоги себе сам».

1. Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе».  
В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит, греет.

Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глазки, представьте в своём сердечке маленькую звёздочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Звёздочка увеличилась. Направляем к звёздочке лучики, которые несут здоровье, добро, радость, тепло, свет и ласку.

Звёздочка выросла, стала большой, как солнце. Оно несёт тепло всем-всем вокруг. Улыбнитесь друг другу, пожелайте добра и здоровья. Чувствуете, как лучики побежали по классу? Это солнце внутри нас!

## 2. Постановка темы и целей урока.

Сегодня на уроке мы будем говорить о здоровом образе жизни, который несёт нам здоровье, бодрость, хорошее настроение. Выучим новое упражнение для укрепления осанки, выполним практическое задание. Будем работать в группах и индивидуально. Ответим на вопросы анкеты. Большое спасибо за рисунки, которые вы нарисовали. Послушаем ваши комментарии.

(Ответы детей)

Молодцы! Мы видим, что вы заботитесь о своём здоровье. Все рисунки раскрыли нашу тему «Здоровый образ жизни».

## 3. Повторение изученного материала.

Прочитайте девиз урока: «Никто не позаботится обо мне лучше, чем я сам».

-Как вы понимаете эти слова?

(Человек только сам может себе помочь быть здоровым. Он должен знать, что в жизни полезно, а что вредно).

-Ребята, а что такое здоровье?

(Здоровье- это состояние полного физического и душевного благополучия, а не только отсутствие болезни.)

- Чему мы учились на уроках здоровья?

(Учились любить всё и всех вокруг, любить свой организм, заботиться о нём)

-Вы знаете, чтоб тело было красивым, его нужно тренировать. Но достаточно ли только тренировок?

Обсудите в группах, что должен делать человек, чтоб не болеть, быть сильным. После обсуждения мы запишем памятку на доске.

1. Соблюдение режима дня.
2. Правильное питание.
3. Отказ от вредных привычек.
4. Двигательный режим на свежем воздухе.
5. Выполнение правил гигиены.
6. Закаливание.

- Молодцы! Все группы работали активно!

Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека.

Древнее китайское изречение гласит:

«Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их».

- Как вы понимаете эти слова?

(Ответы детей)

- А вот как заботится о себе герой стихотворения:

Почему я не болею?

Почему я здоровее

Всех ребят из нашего двора?

Потому что утром рано

Заниматься мне гимнастикой не лень,

Потому что водой из крана

Обливаюсь я каждый день.

-Правильно ли он поступает?

(ответы детей)

#### 4. Игра «Да или нет».

Вы любите играть? Наша игра называется «Да или нет».

Перед вами листы, на которых нарисованы картинки.

Внимательно рассмотрите рисунки. Обсудите в парах.

Около рисунка, который, по вашему мнению, показывает правильное действие, чтобы стать красивым и здоровым, напишите «да» и нарисуйте цветок.

Рядом с рисунком, который показывает, что делать не нужно, напишите «нет» и нарисуйте колючку.

- Поясните каждый рисунок. Помните, мнение каждого из вас для меня очень важно.

#### 5. Оздоровительная минутка «Деревце» для укрепления осанки.

- Сегодня мы разучим новое упражнение для укрепления осанки.

- Для чего человеку нужно иметь правильную осанку? Какое заболевание можно избежать, заботясь об осанке?

Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижмите к полу, руки опущены, спина прямая.

Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх.

Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе.

Потянитесь всем телом. Вытянулись вверх, представьте высокое, стройное, крепкое деревце. Высокий стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Опустите руки и расслабьтесь.

Если вы будете выполнять это упражнение 2 раза в день, следить за тем, как вы сидите за партой, за обеденным столом, то у вас не будет проблем с осанкой.

#### 7. Работа с пословицами о здоровье.

Каждая группа выбирает карточку с пословицей и обсудив, объясняет её смысл. Старайтесь выслушать мнение каждого в группе и дать правильный ответ.

1. Здоровье дороже богатства.
  2. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.
  3. Курить - здоровью вредить.
  4. Хочешь быть здоровым, помоги себе сам.
- (Ответы и рассуждения детей)

#### 7. Практическая работа «Дерево решений».

- Я вижу, что вы все заботитесь о себе и знаете цену своего здоровья.  
- Вспомните случай, когда надо было сделать выбор между чем-то значимым для вас и тем, что вам важно для вашего здоровья. Всегда ли вы приходите к выбору в пользу своего здоровья?

Напоминаю, что такие решения может делать только сам человек.

- Сегодня мы работаем с плакатом «Дерево решений». Это волшебное дерево имеет разные очертания слева и справа. На нём могут созреть плоды, которые вы любите, и может, не вырасти ничего. Корни этого дерева – это ваши решения, а плоды – результат решений: сочный плод или сухая мёртвая ветка. Всё зависит от вас!

Например, вы решили, что будете есть много сладкого, солёного, острого, жирного, так как всё это любите. Тогда ваш выбор в левой части дерева, это один из чёрных, засохших корней, который имеет сухие, мёртвые ветки.

Если вы принимаете решение – рационально и разнообразно питаться, соблюдать правила гигиены, отказаться от вредных привычек, то ваш выбор – корень с правой части дерева, мощный, живой, наполненный соками, питающий всем необходимым плоды и листья.

В итоге эта сторона дерева – ярко-зелёная, с красивыми здоровыми плодами.

- Нарисуйте на листе бумаги «Дерево ваших решений».

Над одним из корней слева или справа напишите, что выбираете вы.

Внимательно посмотрите на рисунок: что же можно ожидать от такого решения?

(Могут вырасти листочки, дерево зацветёт, затем появятся вкусные плоды или же просто всё погибнет. Жизни не будет.

Я могу всё решить только сам)

Дети рисуют.

#### 8. Самоанализ здоровья. Работа с анкетой.

- В заключении мы проведём самоанализ своего здоровья. Вы должны дать честный ответ самому себе и сделать вывод, всё ли вы делаете, чтоб ветки дерева не погибли?

Анкета «Самоанализ здоровья»

1. Когда ты болел последний раз? Чем?
  2. Сколько раз ты болел за пол года?
  3. Какой врач тебя смотрел?
  4. В вашей семье занимаются самолечением? Это опасно?
  5. Что было причиной болезни? Можно было это избежать?
  6. Какое настроение у тебя бывает часто утром?
  7. Часто ты устаёшь вечером? Почему?
  8. Как можно улучшить твоё состояние?
  9. Хорошо ты заботаешься о себе?
  10. На что нужно обратить внимание?
- Прочитайте свои ответы и подумайте: хорошо ли вы заботитесь о своём здоровье?

9.Итог урока.

Ты должен знать своё тело,

Знать и любить.

Самое первое дело-

В мире с ним жить.

Каждую клеточку тела

Нужно понять,

Пользоваться умело

И охранять!

-Каждый человек должен заботиться о своём здоровье, потому что никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам!

- Вы согласны?

- Унесёте ли вы с собой сегодня что- то ценное, нужное с урока?

Я желаю вам здоровья! Пожелайте друг другу добра и здоровья!

Список используемой литературы:

- 1.Л.А. Обухова « 135 уроков здоровья или школа докторов природы» Москва «Вако» 2007
2. И.В.Персидская, Г.А. Фонова и др. « Классные часы в 1-4 классах» Волгоград «Учитель» 2007