Государственное Казенное Специальное (Коррекционное) Образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Обнинская специальная (коррекционная) школа-интернат

VIII вида «Надежда»

**Урок-путешествие**

**для 4 класса**

**на тему: «Путешествие в страну Здоровья»**

Составитель: Исайкина Н.Н.,

учитель начальных классов.

2013 г.

**Цель:** расширить знания учащихся о здоровье человека.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию у учащихся представлений о ЗОЖ; развить способности к установлению причинно-следственных связей между здоровьем и образом жизни. Привести в систему умение учащихся укреплять свое здоровье, формировать умение заботиться о своем здоровье.
2. Активизировать внимание и мыслительную деятельность учащихся, обогащать словарный запас, корректировать речь и познавательную деятельность учащихся. Вырабатывать умение у учащихся четко отвечать на заданный вопрос.
3. Воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексию (знание своего тела, название его отдельных частей). Прививать аккуратность и усердие.

**Оборудование:** плакаты, рисунки учащихся, названия станций, кроссворд «Организм», муляжи фруктов, овощей, продуктов питания, компьютер, доска.

**Ход урока:**

1. **Организационный момент.**

Здравствуйте, ребята! Как настроение? Конечно же, отличное, ведь впереди праздник Новый год и зимние каникулы.

Сегодня мы с вами отправимся в необычное путешествие:

Есть страна интересная,

Мы спешим все туда.

Там привычки полезные,

Солнце, воздух, вода.

Называется страна – Здоровье.

Там режим и там салат морковный,

Мыло, паста и сон полезный –

То, что прочь отгонит все болезни.

Знаем, есть волшебная страна,

Она людям всем нужна.

Будет точно тот здоров,

Кто в страну здоровья поспешит со мной.

1. **Основная часть.**

Давайте присядем в свои вагоны. Представим на миг, что стулья – это, волшебные сиденья. Наш поезд отправляется. (на экране прибывает поезд из м/ф «Паровозик из Ромашкова»).

Мы едем, едем, едем

В волшебную страну (дети имитируют движение поезда, стук колес).

Итак, мы прибываем на 1 станцию нашего путешествия – станция «Физкультурная» (звучит музыка).

«Чтобы было все в порядке

Начнем, конечно, мы с зарядки» (Учащиеся выполняют движения мультгероев «Утренняя гимнастика для малышей из серии «Уроки тетушки Совы»)

Молодцы! Чтоб сохранить свое здоровье нужно заниматься физической культурой, делать каждый день зарядку.

Вопрос: как вы думаете, что происходит в нашем теле, когда мы делаем зарядку?

Вывод: Наши мышцы (их 600) работают напряженно, поэтому им нужно больше кислорода. Внутри нашего тела кислорода нет. Мы его вдыхаем, когда делаем вдох. Сердце, которое работает беспрерывно, вынуждено перекачивать кровь быстрее и сильнее, чтобы доставить больше кислорода к мышцам. Сердце – это тоже мышца. И чтобы оно было сильным – нужно заниматься физкультурой и спортом. Сердце нужно тренировать для того, чтобы ко всем органам с кровью поступало больше кислорода и питательных веществ. Вот послушайте свое сердце (тук-тук).

*Учащиеся читают стихи:*

Сердце – самый важный орган.

Есть у каждого из нас.

Как насос качает кровь.

Каждый день и каждый час,

Каждую минутку, каждую секунду.

Сердце находится внутри,

В груди у нас упрятано оно.

Его ты с детства береги

Заботливо, старательно.

Занимайся физкультурой:

Бегай, прыгай и скачи,

Не нужны будут врачи.

Ребята, обратите внимание на стенд с рисунками ребят других классов. Для чего они здесь? – Ученики с помощью своих рисунков показали, что полезно для нашего здоровья и нашего сердца. Молодцы!

А сейчас внимание – начинаем соревнование!

1. Кто сделает больше прыжков на одной ноге?
2. Простоит на одной ноге? Упражнение «Журавль».
3. Простоит с закрытыми глазами перекрестив ноги.
4. Кто сделает больше приседаний?

Молодцы! Все старались. От этого соревнования мы стали сильнее, выносливее. Нас ждут другие станции. Наши вагончики тронулись (имитация движения поезда).

Мы подъезжаем к станции «Гигиена». Это 2 станция.

Вопрос: Скажите, ребята, кто знает, что означает это слово «гигиена».

*Чтение стихотворения А. Степанова «Гигиена»:*

Гигиена, гигиена…

Что такое – я не знаю.

Может, это зверь гиена,

Что в кино я увидал?

Оказалось в гигиене,

Ничего звериного.

Руки мыть и чистить зубы

Очень мило, очень любо.

Не болею я теперь,

Выгляжу отлично.

Вот какой он добрый зверь,

Гигиена личная!

Вывод: Гигиена – это слово (в переводе с греческого «гигиенос» значит «здоровый». Гигиена относится к наиболее древним отраслям знаний. В наше время гигиена – это наука, которая занимается охраной здоровья, предупреждением заболеваний. На этой станции вам предстоит отгадать загадки. Отгадки вы найдете в красивой красной коробке.

А теперь послушайте загадки. (Ребята отгадывают и ищут отгадку в коробке – этот предмет):

Намочи меня водой

Да потри меня рукой.

Как начну гулять по шее,

Сразу ты похорошеешь. (мыло)

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (расческа)

Лег в карман и караулю

Реву, плаксу и грязнулю

Им утру потоки слез;

Не забуду и про нос. (носовой платок)

Вроде ежика на вид,

Но не просит пищи!

По одежде пробежит –

Она станет чище. (одежная щетка)

Костяная спинка,

На брюшке щетинка.

По частоколу попрыгала,

Всю грязь повыгнала. (зубная щетка)

Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда под рукой –

Что это такое? (полотенце)

Молодцы! Все загадки отгадали. Нам предстоит стать шифровальщиками. Вот принесли письмо, а в нем зашифрованные правила гигиены и ее девиз.

*Карточки-шифровки с правилами и девиз (*Приложение 1)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| А | В | Г | Д | З | И | Л | О | Р | С | Т | Ч | Ь | Я | ! |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Шифровка

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | 6 | 10 | 11 | 8 | 11 | 1 |  | 5 | 1 | 7 | 8 | 3 |
| ч | и | с | т | о | т | а |  | з | а | л | о | г |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 4 | 8 | 9 | 8 | 2 | 13 | 14 | ! |
| з | д | о | р | о | в | ь | я |

Правила гигиены (шифр) (Приложение 2):

1. Мой руки пере едой
2. Следи за чистотой тела

Молодцы! Отгадали девиз гигиены и ее правила. Итак, чистота – залог здоровья!

Мойте руки с мылом, мылом белым,

Пропадут микробы без следа навсегда,

Защищают руки, ноги, тело

Мыло и вода.

От мыла и мыльных пузырей

Бактериям не поздоровится!

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

Вот бактерия летит,

Прямо в ранку целится –

Хочет домик там найти

И пожить надеется.

Только мы-то знаем с вами,

Как от них избавиться –

Тело с мылом чисто вымыть,

Это им не нравится.

На прощание тетушка Сова покажет нам мультфильм «Микробы» (просмотр 5 мин.). Спасибо, тетушка Сова.

А мы отправляемся на другую станцию – «Правильное питание».

Нам принесли письмо – а что же в нем?

(стих «Что такое хорошо»):

Чтобы быть всегда здоровым,

Бодрым, стройным и веселым,

Дать совет я вам готова,

Как прожить без докторов.

Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу – утром, суп – в обед,

А на ужин – винегрет.

А теперь давайте поиграем. Я читаю вам полезные и неполезные советы о питании. Вы внимательно слушайте и отвечайте.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет,

Говорите: нет, нет, нет!

Игра начинается. Внимание!

Постоянно нужно есть

Для зубов, для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу. Если мой совет хороший – вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный.

Он совсем, совсем не вкусный

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет?

(Нет, нет, нет)

Блеск зубам чтобы придать

Надо крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

(Нет, нет, нет)

Навсегда запомните,

Милые друзья.

Не почистив зубы

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший – вы похлопайте в ладоши.

Молодцы! Никто не ошибся в ответе. И снова нас ждет игра «Полезное. Неполезное». Ребята, перед вами муляжи фруктов, овощей, конфет, сладостей.

Вы пришли в магазин и вам надо купить полезные для здоровья продукты. Полезные продуты мы будем складывать в оранжевую корзину, а неполезные – в синюю корзину.

Вывод: что мы узнали на станции «Правильное питание»?

1. Есть необходимо в одно и тоже время четыре раза в день. Завтрак, обед, полдник, ужин.
2. Перед едой надо мыть руки с мылом.
3. Есть надо продукты, полезные для здоровья.
4. Сладости можно есть только после обеда.

Стихотворения:

Ну, а если свой обед

Ты начнешь с кулька конфет,

Шоколадом подсластишь.

То тогда наверняка

Ваши спутники всегда

Бледный вид и неважный аппетит.

Будем делать все то, что полезно.

Не будет белы, не будет болезней!

Мы прощаемся со станцией «Правильное питание».

Мы побывали на разных станциях. На каких именно? (1 – Физкультурная; 2 – Гигиена; 3 – Правильное питание).

Что мы узнали, посетив эти станции? Вы узнали, как заботится о своем здоровье и беречь свое здоровье.

Вывод:

Получен от природы дар –

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз –

Здоровье очень хрупкий груз.

Чтобы жизнь счастливую прожить

Здоровье нужно сохранить.

Только здоровый человек по-настоящему радуется жизни.

Одному мудрецу задали вопрос: что для человека важнее – богатство или слава? Он ответил: «Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля». Другой предупреждал: «Мы замечаем, что самое ценное для нас – это здоровье, только когда у нас его «уже нет». Прислушайтесь к словам мудрецов и твердо запомните, что надежнее всех о своем здоровье может позаботиться только вы сами. И никто больше.

О здоровье и нездоровье сложено много пословиц. Какие мудрые слова вы знаете о здоровье? Прочитайте народную мудрость на плакатах, которые висят на стене нашего зала:

«Здоровье не купишь – его разум дарит!»

«Здоров будешь – все добудешь!»

«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

«Дал бы Бог здоровья, а счастье найдем!»

«Быстрого и ловкого болезнь не догонит»

«Здоровьем слаб, так и духом не герой»

«У кого болят кости, тот не думает идти в гости»

«Ребенком хил, так и взрослым гнил»

Мы с вами как цветы, если за ними правильно ухаживать, они цветут и радуют нас своей красотой. Давайте с вами посадим цветок «здоровья». Посмотрите на эту доску. В центре расположено «Здоровье» и вокруг лепестки. Помогите мне раскрыть лепестки этого цветика-семеиветика.

Что такое здоровье –

- это красота

- это сила и ум

- это самое большое богатство

- это то, что нужно беречь

- нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным

- это долгая счастливая жизнь

- это когда ты весел и у тебя все получается.

Молодцы! Помогли мне собрать цветик-семицветик «Здоровье». Вот и расцвел цветок здоровья. Его надо сберечь.

1. **Заключение.**

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Не возможно без труда.

Постарайтесь не лениться!

Спортом надо заниматься,

Умываться, закаляться

И зарядкой заниматься.

Ежедневно по утрам

Лыжным бегом увлекаться,

Умываться, закаляться

И почаще улыбаться.

Это так поможет Вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

До свидания, ребята,

До скорой встречи.

*Приложение 1.*

Шифровка.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | 6 | 10 | 11 | 8 | 11 | 1 |  | 5 | 1 | 7 | 8 | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 4 | 8 | 9 | 8 | 2 | 13 | 14 | ! |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

*Приложение 2*

Девиз гигиены