

## КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ И ДАРИТЬ ЛЮДЯМ РАДОСТЬ

### Цели:

- формирование необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и укреплению здоровья;
- развитие умений использования полученных знаний в повседневной жизни.

### Задачи:

- сформировать смысловые представления об элементарных правилах по здоровьесбережению;
- активизировать деятельность обучающихся по выполнению правил здоровьесбережения;
- обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

**Оборудование, материалы:** диаграмма заболеваемости детей, плакат «Улыбка», клубки ниток по количеству групп, памятки с физическими упражнениями, альбомные листы, фломастеры.

### Х о д у р о к а

#### 1. Вступительная беседа.

**Учитель.** Каждый день мы с вами идем по пути здоровья. Разные доктора помогают нам на этом пути. А какой доктор помогает нам сохранить хорошее настроение и дарить людям радость? (*Доктор любви, счастья.*)

От того, какое у человека настроение, зависит, как он будет трудиться, общаться с окружающими.

Нарисуйте символ своего настроения. Если кто-то затрудняется подобрать такой символ, может воспользоваться цветовой гаммой:

- зеленый кружок – веселое, бодрое, жизнерадостное настроение;
- красный кружок – неуверенное, беспокойное;
- серый кружок – тревожное, унылое, сердитое.

Очень важно, чтобы каждое утро начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Даже если будут трудности, верьте, что справитесь с ними.

Давайте выработаем привычку улыбаться друг другу. Улыбка – залог хорошего настроения. (*Открывается плакат «Улыбка».*)

– А что помогает сохранить хорошее настроение? (*Добрые слова, доброжелательность, хорошие пожелания, комплименты.*)

– Каждое доброе слово несет в себе силу и положительную энергию прежде всего тому, кто их сказал, а затем тому, кому они адресованы. Важно не только

сказать доброе слово, но и вложить в него душу. Так давайте прямо сейчас подарим друг другу улыбку и добрые слова.

## **II. Работа в группах. Игра «Добрые слова».**

Группы выбирают ведущих. Ведущий берет клубок ниток и начинает игру. Каждый участник, держась за нить, передает клубок следующему участнику и говорит ему добрые слова. В результате, когда клубок возвращается к ведущему, нить образует замкнутый круг.

**Учитель.** Ваша ниточка образовала круг, она объединила вас в единое целое. А теперь скажите, вам приятно было слышать добрые слова, пожелания, комплименты? Что вы чувствовали? *(Улучшается настроение, становится радостно, приятно на душе.)*

Сейчас вы убедились, что доброе слово имеет волшебную силу. Какой вы можете сделать вывод?

**Вывод.** Каждый день надо начинать с улыбки и добрых слов. Чаще говорить друг другу комплименты. Дарить добрые слова не только близким и родным людям, но и незнакомым.

## **III. Создание проблемной ситуации.**

**Учитель.** Конечно, Доктор любви и счастья улучшает здоровье человека, но, к сожалению, не может излечить нас от серьезных заболеваний.

При поступлении в первый класс все дети проходят медицинское обследование. Я обратилась к нашему школьному врачу, чтобы выявить, какие показатели здоровья у наших учеников.

На данной диаграмме показано, какими заболеваниями страдают первоклассники в большей степени, какими – в меньшей. Внимательно посмотрите на диаграмму, что вы можете сказать?

– На диаграмме видно, что больше всего детей с ослабленным зрением, на втором месте – с нарушением осанки, на третьем – с болезнями сердца, на четвертом – с плоскостопием.

Болезнь – это расстройство здоровья, нарушение деятельности организма. При заболевании человек должен обратиться к врачу и строго выполнять все его рекомендации.

– Скажите, от чего зависит выздоровление человека? *(От самого человека.)*

– Только ли с помощью лекарств можно поправить свое здоровье? Что помогает быть человеку здоровым? *(Физические упражнения, закаливание, правильное питание.)*

– Как вы думаете, почему ребят с ослабленным зрением и нарушением осанки больше, чем ребят с другими заболеваниями? Причем, как мы видим из диаграммы, год от года процент этих заболеваний растет. *(Сказываются многие*

*факторы: долгое просиживание за компьютером, телевизором, малоподвижный образ жизни, неправильная посадка за столом.)*

– Сегодня мы с вами изучим некоторые упражнения, которые помогут вам сохранить зрение и красивую осанку (*изучение упражнений*).

### Г л а з о д в и г а т е л ь н ы е   у п р а ж н е н и я

1. «Взгляд влево вверх».

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым глазом нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого выполняются упражнения в течение 7 секунд. Смотреть надо на карандаш в левой руке, затем взгляд переводится вперед, «прямо перед собой» (7 секунд).

Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку, упражнение повторяется.

2. «Горизонтальная восьмерка».

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы.

### У п р а ж н е н и я   д л я   ф о р м и р о в а н и я   п р а в и л ь н о й о с а н к и

1. Встать у стены, прислонившись к ней затылком, плечами, ягодицами и пятками, подтянуть живот. Слегка напрячь все мышцы и постоять 15 секунд. Затем, сохраняя эту позу, походить по комнате. Снова подойти к стене и проверить, удалось ли сохранить правильное положение тела. Запомнить его и постараться сохранять в течение всего дня.

2. Встать прямо, положить на голову какой-нибудь предмет, например книгу, кубик. Развести руки в стороны, подняться на носки и постараться удержать тело в этом положении 20–25 секунд. Попробовать с предметом на голове походить по комнате на носках.

3. Лечь на коврик на спину и принять такое же положение, как в упражнении 1. Перевернуться на живот, затем снова на спину. Повторить 5 раз. Дыхание стараться не задерживать.

Выполнять данные упражнения самим и обязательно научить этим упражнениям других.

### **IV. Практическая работа.**

**Учитель.** Немаловажное значение для человека имеет питание. Именно в продуктах питания содержатся витамины и минеральные вещества. Всем

хорошо известно, насколько полезны витамины. А для чего они необходимы нашему организму? (Они необходимы для нормального обмена веществ, роста и развития организма, для защиты от болезней, вредных факторов внешней среды.)

– А может организм человека запастись впрок витаминами? (Нет. Витамины в наш организм должны поступать регулярно.)

– А что является источником витаминов? (Фрукты, овощи.)

– Витамин С – очень важный витамин. В каких фруктах он содержится? (Лимон, апельсин, грейпфрут.)

– Как вы думаете, достаточно ли съесть в день одно-два яблока или апельсин, чтобы пополнить свой организм витамином С?

– Суточная норма витамина С для детей (7–10 лет) – 60 мг, взрослых – 70 мг. Давайте сейчас выясним, какое количество свежевыжатого сока должен выпивать человек, чтобы получить суточную норму витамина С.

- 100 мл (0,5 стакана) апельсинового – 40 мг;
- 100 мл грейпфрутового – 40 мг;
- 100 мл мандаринового – 25 мг;
- 100 мл томатного – 10 мг;
- 100 мл яблочного или виноградного – 2 мг.

**Вывод.** Употребление апельсинового, грейпфрутового и мандаринового сока восполняет суточную норму витамина С.

– Какие комбинации напитков вы можете предложить еще?

– Если достаточно выпить 1 стакан апельсинового или грейпфрутового сока, тогда, может, не стоит употреблять овощи и фрукты?

**Вывод.** Овощи и фрукты употреблять обязательно! Все они являются источником пищевых волокон, клетчатки, минеральных солей, богаты органическими кислотами. А еще они просто приятны на вкус и не содержат много калорий. Поэтому ешьте фрукты и овощи на здоровье!

## **V. Подведение итогов.**

**Учитель.** Современные научные исследования состояния здоровья школьников показали, что правильное питание в сочетании с комплексом профилактических и оздоровительных мер позволяет добиться улучшения состояния здоровья у 10–15 % обучающихся с заболеваниями сердца, желудка, кишечника и у 75–80 % – улучшения состояния опорно-двигательного аппарата и снижения заболеваемости ОРВИ.

Давайте вспомним тему нашего урока.

– Что полезного и ценного дал вам этот урок?

– Какой информацией вы могли бы поделиться с другими?

- Какая работа вам понравилась больше всего?
- С каким настроением вы заканчиваете урок? Нарисуйте символ своего настроения.

Данный опыт по реализации здоровьесберегающих технологий обучения поможет достигнуть таких параметров результативности, как:

- снижение заболеваемости среди детей;
- повышение качества обучения;
- создание сплоченного коллектива учащихся и развитие коммуникативных навыков;
- личностный рост учащихся;
- положительная динамика в достижении ремиссии хронических заболеваний;
- принятие учащимися здорового образа жизни как основной необходимости.