**Урок-игра «Страна здоровья».**

Цель: обобщить и расширить знания учащихся о здоровом образе жизни.

Задачи: раскрыть основные причины нарушения здоровья, продолжить развитие внимательности, наблюдательности и интереса к проблеме здоровье-сбережения, продолжить формирование модели правильного здоровьесберегающего поведения.

Оборудование: столы, стулья для детей, ширма. Наглядный материал: карта путешествия, кроссворд, диагностические карточки, высказывания о здоровье, предметы личной гигиены, медицинское оборудование. Дидактическая игра-ромашка желаний.

Конкурсы:

1. Психологическая игра «Ромашка желаний»
2. Представление команд
3. Разминка. Академия здоровья.
4. Царство гигиены.
5. Станция скорой помощи.

Ход урока.

Слово учителя:

Здравствуйте, ребята! При встрече обычно говорят это доброе, хорошее слово, желая друг другу здоровья. Ведь не случайно говорят: «Здоровье сгубишь, новое не купишь». Ведь здоровье-драгоценный дар, который человек получил от природы. Существует много способов, как сохранить здоровье и сегодня мы с вами постараемся узнать, что такое здоровье, здоровый образ жизни, каковы его слагаемые. Прежде чем отправиться в путешествие, давайте решим, что взять нам с собой (проведение психологической игры «Ромашки желаний». Дети по очереди выбирают лепестки ромашек, на которых написаны положительные черты характера).

Дружно за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся!

В путь отправимся друзья,

Поведу вас к знаньям я!

Каждому ученику заполнить первые два столбца в таблице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Что я знаю о здоровом образе жизни | Что хочу знать о здоровом образе жизни | Что узнал о здоровом образе жизни |
|  |  |  |

**Конкурс № 1 Представление команд**. Задание: представить свою команду и придумать девиз по теме.

**Конкурс № 2. Разминка.** Командам предлагаются вопросы, на которые каждый участник команды на свой выбор дает правильные ответы.

1. Что такое здоровье?
2. Как с точки зрения гигиены, объяснить английскую поговорку «Нет плохой погоды, есть плохая одежда»? (Одежда должна соответствовать погодным условиям и быть комфортной и удобной).
3. О каком органе идет речь? В организме печка есть, на нее ни сесть, ни лечь, не испечь в ней каравай, что за орган отгадай? (печень).
4. Назовите причину, вызывающая сужение сосудов (курение)
5. К каким болезням приводит употребление табака (к заболеваниям бронхо-легочной системы, бронхитам, аллергии, злокачественным опухолям, к рождению нездорового потомства).
6. Чем опасен табачный дым? (табачный дым содержит наркотическое вещество-никотин, окись углерода, эфирные масла и др).
7. Назовите причину, вызывающая расширение сосудов (алкоголь)
8. К каким заболеваниям приводит употребление алкоголя?

( разрушению печени-циррозу, раку, нездоровому потомству).

Судя по всему этому, можно смело сказать: «Бросай курить, вставай на лыжи-здоровьем будешь не обижен».

**Конкурс № 3 «Царство гигиены».**

Выход царевны гигиены (ученицы)

-Здравствуйте, я царевна гигиены. Очень рада вас приветствовать в своем царстве. А вы соблюдаете правила личной гигиены? Какие? Назовите их. Дети называют основные правила.Не забудьте: чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать правила личной гигиены и запомните: «ЧИСТОТА-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!!!».

Слово учителя: Побывав в царстве гигиены, мы узнали, для того, чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать правила личной гигиены.

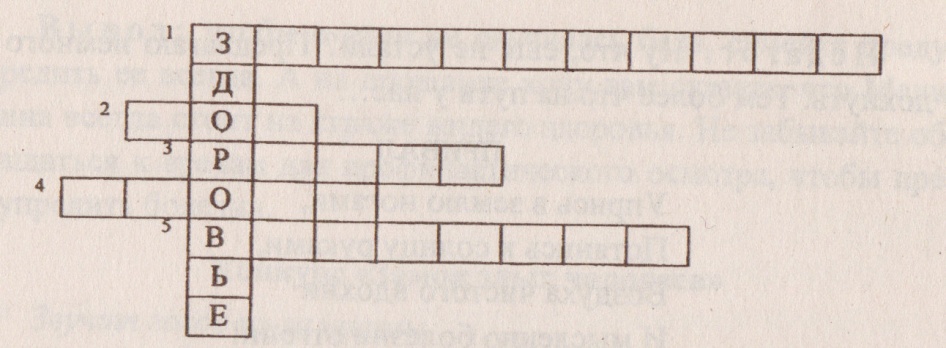
**Конкурс № 4 «Академия здоровья».**

Выход академика здоровья (ученика)

-Здравствуйте, я академик здоровья. Рад приветствовать вас в своей академии здоровья. Куда держите путь? К здоровью? Где побывали? Что узнали? Дети дают ответы. Но не только соблюдение основных правил личной гигиены поможет вам быть здоровыми.

Знания важные еще нужны вам,

Но просто так я вам их не отдам. Предлагается команде отгадать кроссворд.



1. Моржевание, обливание, хождение босиком-одним словом это… (закаливание).
2. Смотрим к нам в окно луна, значит спать уже пора. (сон)
3. Стать здоровым ты решил, значит выполняй… (режим).
4. Если хочешь быть в порядке, начинай свой день с зарядки (спорт).
5. Овощи, ягоды и фрукты, очень нужные продукты, для болезней нет причины, так как есть в них… (витамины).

Слово учителя:

Вы сможете укрепить свое здоровье, если будете закаляться, заниматься спортом, правильно питаться, употреблять богатые витаминами продукты, а также выполнять режим дня. Запомните эти правила- и удачи вам в пути!

**Творческая физкультминутка** на координацию движений и психологическую разгрузку. Сидя. Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взяться за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой рукой – правое ухо, правой-кончик носа. Упражнение повторить 3 раза.

**Конкурс № 5 «Станция скорой помощи».**

Выход доктора скорой помощи.

-Здравствуйте, я доктор скорой помощи!

Если вдруг приключится беда,

То скорая помощь поможет всегда.

Иногда человек попадает в экстремальные ситуации. Очень важно в этот момент не растеряться и суметь правильно действовать, чтобы сохранить здоровье, а иногда даже спасти жизнь. Хотя лучше всего в такие ситуации не попадать. (*Пригласить по одному игроку от каждой* *команды сыграть роль больного)*. Задание: сначала один ученик из команды вытягивает карточку с заданием, затем команда обсуждает задание и выбирает из предложенного медицинского оборудования правильное оборудование для оказания первой медицинской помощи.

Варианты:

1. У пострадавшего ссадина на колене, кровотечение слабое, рана загрязнена. (Рану промыть водой и раствором марганцовки, кожу вокруг раны обработать йодом или зеленкой, можно закрыть рану пластырем, повязка не обязательна).
2. У пострадавшего травма черепа: рассечен лоб, кровотечение обильное, кость не повреждена. (Необходимо промокнуть рану салфеткой, приложить к ране сложенную в несколько раз марлю и наложить повязку круговую или «шапочкой». Пострадавшего доставить в медпункт для наложения швов).
3. У пострадавшего сильное смещение костей верхней конечности-вывих. (необходимо обеспечит покой суставу, руку следует подвесить на косынке или бинте, для уменьшения боли следует приложить пузырь или полотенце со льдом, затем пострадавшего доставить к врачу).

Слово учителя:

Чтобы с вами не случилась беда, сумейте предотвратить ее всегда. А на прощанье хочу вам сказать, что Медицина всегда на страже вашего здоровья. Не забывайте обращаться к врачам для профилактического осмотра, чтобы предупредить болезни. Ребята, чтобы мы не делали для здорового образа жизни, у здоровья есть злейшие ВРАГИ!!! (*Детям предлагается назвать злейших врагов здоровья* (наркомания, курение, алкоголь).

Важно помнить, что пить и курить,

Скажу вам бесспорно,-здоровью вредить!!!

Слово учителя:

Ну, вот, ребята наше путешествие подошло к концу и нам осталось проверить, какие знания вы приобрели в пути (заполнение третьего столбца в таблице).

Назовите слагаемые здорового образа жизни: гигиена, питание, витамины, закаливание, спорт, правильный режим, настроение и медицина.

В заключение хочу напомнить:

«Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. А желания рано или поздно исполняются»

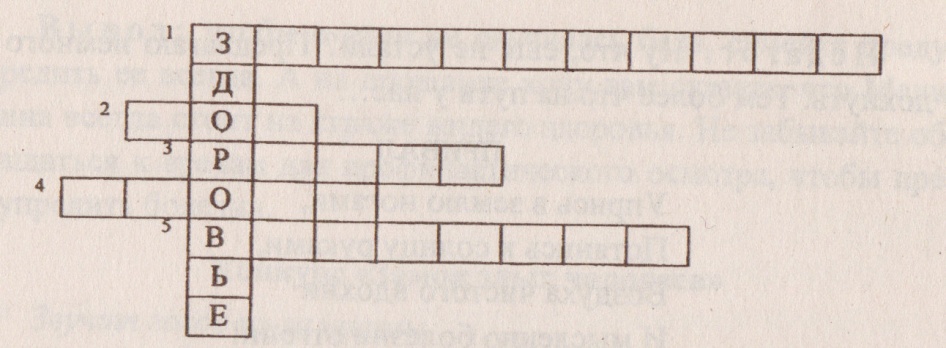
А вы хотите быть здоровыми?

Тогда повторяйте за мной волшебные слова:

Я ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ,

Я МОГУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ,

Я БУДУ ЗДОРОВЫМ!!!



1. Моржевание, обливание, хождение босиком-одним словом это…
2. Смотрим к нам в окно луна, значит спать уже пора.
3. Стать здоровым ты решил, значит выполняй…
4. Если хочешь быть в порядке, начинай свой день с зарядки.
5. Овощи, ягоды и фрукты, очень нужные продукты, для болезней нет причины, так как есть в них…