Уроки здоровья

«Закаливание организма»

Цель: укрепление здоровья младших школьников

Задачи занятия:

1. Знать, что такое закаливание и как оно укрепляет здоровье.
2. Знать, какие факторы природы используются для закаливания.
3. Уметь правильно выполнять процедуры закаливания.

Оборудование

1. Выставка рисунков «Мы дружим с физкультурой и спортом»

2. Фотомонтаж «Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу»

3. Памятки «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»

4. Перчатки для обтирания

5. Листы с заданиями для конкурсов

6. Магнитные доски 2шт.; магниты 24 шт.

7. Декорации к сказке «Репка»

8. Мячи 6шт., гимнастические палки 6шт., скакалки 2шт.

9. Эмблемы для участников команд

10. Костюмы для персонажей сказки «Репка»

11. Русские народные костюмы

12. Музыкальные инструменты: ложки, бубен, маракасы

13. Призы для награждения команд

14. Витамины

15. Компьютер

16. Фонограммы

(Под музыку « Если хочешь быть здоров…» входит Неболейка )

**Неболейка**

Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые взрослые !

Давайте знакомиться. Меня зовут Неболейка. Я рад встрече с вами.

Мне хочется, чтобы вы всегда были здоровы и веселы, чтобы подружились со спортом, выполняли режим дня. Всё это поможет вам быть здоровыми и счастливыми.

Скажу честно, сам я не так давно стал Неболейкой. Раньше я ужасно боялся простудиться, не любил двигаться, одевался очень тепло, даже летом носил меховую шапку. И звали меня Куталка. Нас, таких Куталок, было много. Неизвестно, чтобы с нами стало, если б мы не узнали о правилах закаливания организма. Но крепким стать нельзя мгновенно, надо закаляться постепенно.

**1 Вед.**

Спасибо тебе, Неболейка!

Но наши ребята уже знают о правилах закаливания. Убедись сам!

**(Дети читают стихи.)**

1. Приветствуем всех, кто время нашёл,

И в школу на праздник здоровья пришёл.

Пусть солнце улыбается нам в окно,

И в зале у нас уютно и светло!

2. Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.

И набираем, естественно, вес!

3. Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны.

Нам спорт с физкультурой,

Как воздух, нужны.

4. А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

5. Здоровье своё бережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

6. Я хочу, друзья, признаться,

Что люблю я по утрам

Физзарядкой заниматься,

Что советую и вам.

7. Всем зарядку делать надо,

Много пользы от неё,

А здоровье – вот награда

За усердие твоё!

8. В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен.

Проживёшь ты до ста лет!

Вот тебе и весь секрет!

9. Чтоб заступиться за друзей,

И наказать врагов

Приёмам разным обучаться

Я всегда готов!

10. Чтоб красивой, стройной быть

Обруч я должна крутить!

11. Я гимнастом стать хочу

Самым настоящим!

И на турнике крутиться

Я считаю счастьем.

12. Чтоб здоровым, сильным быть,

Со спортом мы должны дружить!

**2 Вед.**

Хорошо, ребята, что вы любите спорт и умеете ценить своё здоровье.

**Доктор.**

Ох, какие здоровые дети.

Вы только посмотрите!

**1 Вед.**

Доктор, все эти ребята

В школу спорта кандидаты.

Я прошу Вас дать ответ:

Все годятся, или нет?

**Доктор.**

Все дышите!

Не дышите!

Всё в порядке, отдохните!

Руки вместе поднимите.

Превосходно, опустите.

Наклонитесь, станьте прямо,

Улыбнитесь!

Да, довольна я осмотром.

Здоровы, действительно здоровы!

Можно начинать состязания.

**2 Вед.**

А состязаться сегодня будут две команды:

команда « Силачи» и

команда «Крепыши».

**1 Вед.**

А следить за ходом состязаний будет жюри в таком составе:

Школьная медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Завуч ФОКа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Заместитель директора по ВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2 Вед.**

Первый конкурс

« Приветствие команд».

**Команда « Силачи»:**

Мы почти уже спортсмены.

Каждый день свой непременно

Начинаем с физзарядки,

Не играем с дрёмой в прятки.

**Команда « Крепыши»:**

Крепыши все знают, братцы,

Как полезно закаляться.

Кончим кашлять и чихать,

Станем душ мы принимать!

**Дети исполняют « Утреннюю песню»**

Круглая площадка

Посыпана песком.

Дети на зарядку

Встали босиком.

Вот они, как будто,

Вёслами гребут,

Будто ранним утром

По морю плывут.

Вот они руками

Машут вверх и вниз.

Будто над лугами

Ласточки взвились.

А минует детство,

Дети подрастут –

Самолёт огромный

В небо поведут.

На родном просторе

Вырастят леса,

В настоящем море

Поставят паруса.

И засеют хлебом

Ширину полей

Под спокойным небом

Родины своей.

**2 Вед.**

Слово жюри. Подведите, пожалуйста, итоги первого конкурса.

**1 Вед.**

Девочки – внимание!

Мальчики – внимание!

Есть для вас ещё одно

Весёлое задание.

Второй конкурс - « Пословицы»

Нужно соединить 2 части, чтобы образовалась пословица.

Здоровье дороже денег.

Здоров будешь – всего добудешь.

В здоровом теле здоровый дух.

**2 Вед.**

А пока команды составляют пословицы, конкурс для болельщиков « Весёлая скакалка».

**1Вед.**

Проверим, как команды справились со 2 конкурсом.

Слово жюри.

**2 Вед**.

Чтоб сильным быть и ловким,

Продолжаем тренировку.

Третий конкурс – «Конкурс капитанов».

Капитаны должны правильно ответить на вопросы, которые они достанут из бочонка.

1. В какое время дня нужно делать зарядку?

2. Сколько раз в день нужно мыть руки?

3. Закончи фразу: «Наши лучшие друзья – солнце, воздух и …».

4. Каких невидимок мы удаляем с кожи, когда моемся?

5.Какого человека можно назвать здоровым?

6.Можно ли очень долго загорать на солнце?

Слово жюри.

**1 Вед.**

Четвёртый конкурс – «Здоровый человек – какой он?»

Выберите слова для характеристики здорового человека:

Красивый Статный

Сутулый Стройный

Сильный Толстый

Ловкий Крепкий

Бледный Неуклюжий

Румяный Подтянутый

**2 Вед**.

А пока команды выбирают слова, проведём конкурс с болельщиками «Доскажи словечко»

Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна …(зарядка).

Вот какой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока!

До чего ж приятно это-

Дождик тёплый, подогретый,

На полу не видно луж,

Все ребята любят…(душ).

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет…(спорт!)

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки,

А несут меня не кони,

А блестящие…(коньки).

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой …(велосипед).

Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка

И, конечно, …(тренировка).

**1 Вед.**

Давайте проверим, как команды справились со своим заданием.

Слово жюри.

**2 Вед.**

Пятый конкурс «Разгадай ребус»

Здесь зашифровано то, чем вы пользуетесь при простуде.

**1 Вед**.

Пока команды трудятся, поиграем с болельщиками.

Выберите продукты, которые полезны вашему организму.

Если продукт полезен, то хлопаем в ладоши:

Рыба, «Пепси», кефир, чипсы, «Геркулес», жвачка, жирное мясо,

подсолнечное масло, торт, морковь, шоколадные конфеты, лук,

чеснок, молоко, копчёная рыба, кириешки.

**2 Вед.**

Посмотрим, как команды разгадали ребус.

Слово жюри.

**1 Вед.**

Со здоровьем дружен спорт,

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток,- везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды,

**2 Вед.**

Станут мышцы ваши твёрды,

Только помните: спортсмены

Каждый день свой непременно

Не играют с дрёмой в прятки,

Начинают с физзарядки.

**1 Вед.**

Шестой конкурс «Домашнее задание».

Покажите, ребята, как вы умеете делать зарядку.

Команды показывают комплексы утренней гимнастики

Команда «Силачи»- с гимнастической палкой.

Команда «Крепыши»- с мячом.

**1 Вед.**

Большое спасибо обеим командам.

Я, думаю, что всем ребятам понравились эти упражнения, и

они тоже будут их выполнять. Но, знаете ли вы, что существуют

определённые правила зарядки?

- Делать её нужно всегда в одно и тоже время.

- Перед началом проветрите комнату.

-А после утренней гимнастики нужно обязательно принять душ.

**2 Вед.**

-Не забывайте, что кроме зарядки для здоровья полезны подвижные игры.

Вы можете заниматься в спортивной секции, только при её выборе обязательно посоветуйтесь с родителями.

**1 Вед.**

- Физические упражнения помогают человеку справиться с плохим настроением.

Если вам кажется, что вокруг всё серое и унылое, отправляйтесь на стадион, пригласите друзей поиграть в футбол, или просто включите музыку и несколько минут попрыгайте так, как вам хочется.

**1 Вед.**

Ребята, а знаете ли вы, что о спорте, здоровье и закаливании организма говорится и в частушках, и, даже в сказках.

**Частушки.**

Эх, топну ногой,

Да притопну другой,

Облилась водой холодной,

Буду вечно молодой!

Эх, топни, нога,

Топни, правенькая!

Всё равно спортсменкой буду,

Хоть и маленькая!

Позавидуйте, подружки,

Что здоровым я расту.

Бег - зимой, купанье - летом,

Медитация ко сну.

Прыгать, бегать и играть

Физкультура учит.

Может, кто-нибудь из нас

И медаль получит!

Мы желаем вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Вы зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь,

Это так поможет вам.

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

Если б не было воды,

Не было б и кружки.

Если б не было бы нас,

Кто бы пел частушки?

Пожелаем вам здоровья,

Чтобы боли все ушли.

Завершаем петь частушки,

Просим хлопать от души!

**Сценка «Репка».**

**2 Вед.**

Крепким стать нельзя мгновенно,

Надо закаляться постепенно.

**1 Вед.**

Утром – бег и душ бодрящий!

Как для взрослых - настоящий!

**2 Вед.**

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

Кто так не делает – болеет.

**1 Вед.**

Ещё полезно вам всем знать,

Что летом нужно загорать.

Солнце лучами кожу ласкает,

Кожа от солнца у вас загорает.

И под влиянием солнца – лучей

Д – витамин образуется в ней.

**Доктор.**

Да, ребята. Одним из наиболее эффективных способов укрепления здоровья является закаливание.Закаливание воздухом может проводиться практически круглый год. Среди водных процедур, предназначенных для закаливания организма, выделяют обтирания, обливания и купания.

Обтирание– наиболее простая закаливающая процедура, которая может проводиться каждый день. После выполнения утренней гимнастики нужно смочить прохладной водой полотенце или специально сшитую из махровой ткани перчатку и обтереть ею тело. Начинать следует с ног, затем обтираются руки, грудь, спина. Основное условие – все движения выполняются по направлению к сердцу.

Ещё одним весьма простым способом закаливания является хождение босиком.

При закаливании важно соблюдение определённых принципов:

Первое условие - закаливание должно быть постепенным.

Так, для обливания вначале следует использовать тёплой водой, мало – помалу снижая её температуру.

Второе условие – систематичность. Выполнять закаливающие процедуры нужно регулярно, а не от случая к случаю.

Третье условие – учёт индивидуальных особенностей.

Наше здоровье во многом зависит от того, каким воздухом мы дышим.

Чистый воздух укрепляет наш организм, делает его устойчивым к болезням. Поэтому вы должны проводить на улице не менее полутора часов. Не забывайте проветривать свою комнату. Свежий воздух не выносят микробы, зато они любят душные комнаты. Солнечный свет необходим всему живому. Он дарит здоровье и красоту, делает кожу более чистой и гладкой. Солнечный свет очень полезен для глаз и помогает человеку сохранить зрение.

Я думаю, что вы учтёте мои рекомендации. А чтобы вы их лучше запомнили, мы с Неболейкой приготовили для вас Памятки.

**Родители**

А мы, родители, будем помогать своим детям расти здоровыми, и хотим подарить перчатки, которыми они по утрам будут выполнять обтирания. .

**Родители дарят детям перчатки для обтирания**

**2 Вед.**

Отдохнули мы на славу.

Победили вы по праву.

Похвал достойны и награды,

И мы призы вручить вам рады.

Слово для подведения итогов состязаний предоставляется жюри.

Подведение итогов, награждение.

**1 Вед.**

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен.

Проживёшь ты до ста лет.

Вот тебе и весь секрет.

**2 Вед.**

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

(звучит фонограмма песни «Если хочешь быть здоров…»)

**ПАМЯТКА**

**«Если хочешь быть здоров - закаляйся!»**



**Закаливание - один из эффективных способов укрепления здоровья.**

-Делай зарядку, занимайся спортом.

- Утром, после того, как помоешь руки, лицо, шею, уши тёплой водой с мылом, ополосни их водой комнатной температуры.

- Утром обтирай тело влажным полотенцем или специально сшитой из махровой ткани перчаткой.

- Мой ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая её холоднее.

-Простой способ закаливания – хождение босиком.

-Каждый день проводи на улице не менее полутора часов.

- Очень полезны солнечные ванны.

Загорать лучше всего в утренние часы, после завтрака, с 9 до 12 и во второй половине дня с 16 до 17 часов.

**Помни:**

**При закаливании важно соблюдение определённых принципов:**

1.Закаливание должно быть постепенным.

Так, для обливания вначале следует использовать тёплую воду, мало – помалу снижая её температуру.

2.Выполнять закаливающие процедуры нужно регулярно, а не от случая к случаю.

3.Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма.

4. Попытка загореть за один день может привести к ожогам, перегреву организма.