Тема:«Если хочешь быть здоров, закаляйся!»

Учитель: Киселева Раиса Павловна

Цель: формирование представления о закаливании, его пользе для здоровья.

Задачи:

познакомить с правилами и видами закаливания;

развивать стремление вести здоровый образ жизни;

побуждать к воспитанию силы воли, применению закаливающих процедур.

Ход урока.

1. **Организационный момент.**

Ребята, внимание - прозвенел звонок.
Встали ровно — начинается урок!
Поздоровайтесь с нашими гостями.

Как выдумаете , что обозначает слово здравствуйте?

Говорить друг другу здравствуйте — это значит, желать здоровья. Это самое ценное, что есть у человека, а значит, здоровье надо беречь.здоровье – это самый драгоценный дар, который человек получил от природы. И он должен его беречь и укреплять.

Давайте разберёмся Что такое здоровье?

-Закончите фразу «Здоровье – это … ( ответы детей )

Здоровье – это когда тебе хорошо!

Здоровье – это когда ничего не болит!

Здоровье – это красота!

Здоровье – это сила!

Здоровье – это гибкость и стройность!

Здоровье – это выносливость!

Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и веселым!

Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую работу!

Здоровье – это когда ты радуешься жизни!

**II. Мотивация. Работа над понятиями здоровье, признаки здорового человека.**

1)Игра «Узнай здорового человека»

Работа в парах и у доски

-*Можете ли вы отличить больного человека от здорового? Проведите стрелочки к смайликам, характеризующие здорового и больного*

стройный

сильный бледный румяный

вялый

Какой же он здоровый человек?

**III. Сообщение темы урока.**

Учитель:

-Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать:

Как здоровым стать? 1(делать зарядку)

Давайте сделаем зарядку!

Физминутка «Закаляйся» презентация

А что нужно ещё делать,чтобы быть здоровым , как вы поняли из песни? (Закаляться)

-Определите тему нашего урока словами песни?

«Закаляйся , если хочешь быть здоров»

**V. Работа над новым материалом.**

Сегодня на уроке у нас присутствуют три доктора и их помощники. Кто же это?

1 Мною можно умываться

Я умею проливаться,

Я в кранах живу всегда

Ну ,конечно,я доктор (вода)

- Послушайте стихотворение о том, что делает по утрам девочка Алёна.

2)Обыгрывание движениями стихотворения.

Воду в тазик я налью,

Мама мягкой рукавицей

Оботрёт меня водицей,

Спину, руки, шею, грудь.

Скажет мне: “Здоровой будь!” (имитация обтирания)

-Что же делает девочка?

Доктор Вода. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура: к коже приливает кровь, кожа слегка краснеет, улучшается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрыми и весёлыми. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

(На доске - обтирание)

-А можно начать утро по-другому: Об этом нам расскажут помощницы доктора капельки

Утром я едва проснусь -

Сразу в душе обольюсь.

Он поёт, журчит, звенит -

Веселит он и бодрит.

И ленивый, сладкий сон

Струйками прогонит он! Букина

-Ребята, кто из вас принимает по утрам душ?

Расскажите, как вы это делаете? Какую воду выбираете: тёплую или прохладную?

Принимаете ли вы душ каждое утро? (ответы детей)

Капелька2.

Обливание следует начинать с тёплого душа, постепенно снижая температуру воды на 1 градус каждые два-три дня пока она не станет прохладной

(На доске - обливание прохладной водой)

Капелька3:

- Одна из замечательных закаливающих процедур - мытьё ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь – во-первых, смоете с ног пот и грязь, а во-вторых, будете крепче спать. Ведь мытьё ног на ночь благоприятно действует на сон!

(На доске - мытьё ног на ночь.)

- Слово следующему доктору

Я весь мир обогреваю

И усталости не знаю

Улыбаюсь я в оконце

И зовут меня доктор(Солнце)

Доктор Солнце тоже пришёл со своими помощниками это лучики

Послушайте стихотворение о чём оно?

К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись.

Раз, два, три, четыре –

Вот как славно освежились.

А теперь поплыли дружно.

Делать так руками нужно: (показать движения)

Вышли на берег крутой, отряхнулись и домой.

- Ребята, как вы думаете, когда мы купаемся летом в реке или на озере, что происходит с нашим организмом? (ответы детей: наш организм закаляется)

(Вывешиваются слова: купание в открытых водоёмах)

Доктор Солнце даёт советы

После купания можно принимать солнечные ванны.

На солнце проводят сначала 10-15 минут(обязательно с покрытой головой), чтобы организм привык к солнечным лучам. Затем

можно быть на солнце более продолжительное время.

(Вывешиваются слова: пребывание на солнце 10-15 минут)

Слово следующему доктору

Я вам нужен для того ,чтобы сделать вдох и выдох

Что же я за доктор? (воздух)

 После купания гулять на свежем воздухе. *в первую очередь, прогулки помогают правильно работать всем системам организма, и более того, головному мозгу ,*прогулки и игры на свежем воздухе закаляют, делают человека сильным, ловким.

Вывод- Посмотрите на доску: о каких видах закаливания мы вспомнили?

-Отдых наш физкультминутка

Для здоровья ,настроения

Будем делать упражнения

Работа по учебнику

Как вы понимаете слова учебника «Нет плохой погоды, есть плохая одежда»?

-Почему на картинках дети одеты по-разному? Как надо одеваться?

 Вывод: Для прогулок всегда нужно одеваться по погоде. Одежда и обувь должны быть лёгкими, но тёплыми и непромокаемыми. Если одежда и обувь промокли, нужно срочно возвращаться домой.

Однако закаливание не будет закаливанием, если не выполняются три правила:

Правило первое:

Если хочешь быть здоровым,

Прогони подальше лень.

Если начал закаляться,

Закаляйся каждый день.

- Каким должно быть закаливание?

(Закаливание должно быть ежедневным, постоянным. Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна хорошая сила воли.)

Второе правило:

Вышел сразу на мороз –

Весь до косточек промёрз.

Закаляйся постепенно.

Это для здоровья ценно.

-Можно ли сразу выбегать на мороз или лучше постепенно?

(Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку при комнатной температуре в течение 15-20 минут. Следить, чтобы на коже не появлялись “пупырышки”, надо сразу одеться.

Третье правило:

Если закаляться - в радость,

Вам простуда – не подружка.

Вы здоровье берегите.

Это, дети, не игрушка.

Учитель:

Закаливание должно быть приятным. Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи.

Все хором:

Правила, эти помните, дети.

Будьте здоровы и не болейте!

-Солнце, воздух и вода – (хором) наши лучшие друзья.

VI. Подведём итог нашего урока

Я -узнал

Я-смог ...

На прощание доктора дадут нам рецепты здорового образа жизни.

**Рецепты от докторов Природы.**

**1.Каждый день проводи на свежем воздухе не менее 2часов.**

**2. Старайся больше двигаться. Чем больше физических движений, тем большекислорода попадает внутрь организма.**

**3.Проветривай свою комнату. Свежий воздух не любят микробы.**

**4.Солнечный свет необходим всему живому.**

**Почаще бывай на солнышке. Но загорать на пляже можно не больше 15 минут, иначе солнце из друга станет опасным врагом.**

**5. Закаляйся!**

**Рецепты от докторов Природы.**

**1.Каждый день проводи на свежем воздухе не менее 2часов.**

**2. Старайся больше двигаться. Чем больше физических движений, тем большекислорода попадает внутрь организма.**

**3.Проветривай свою комнату. Свежий воздух не любят микробы.**

**4.Солнечный свет необходим всему живому.**

**Почаще бывай на солнышке. Но загорать на пляже можно не больше 15 минут, иначесолнце из друга станет опасным врагом.**

**5. Закаляйся!**