Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №20

Копилка классного руководителя

УВЦ «Детство»

Рыбинск 2022

“Помни твёрдо, что режим
Людям всем необходим”.

Тема: «Режим дня - одна из составляющих здоровья ребёнка»

Цели: выяснить значение режима дня для поддержания здоровья и работоспособности; сформировать понятие «режим дня», определить его рациональность при организации. сформировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни; выделить компоненты здорового состояния человека; познакомить с правилами, помогающими сохранить здоровье;

Формирование УУД:

личностные: жизненное самоопределение учащихся по теме «Режим дня»

регулятивные: целеполагание и планирование деятельности по теме «Режим дня» на основе того, что уже известно и усвоено учащимися

коммуникативные: умение выражать свои мысли по теме «Режим дня» в монологической и диалогической формах речи

познавательные: систематизация и переработка информации по теме «Режим дня»

Задачи урока:

1) способствовать формированию представления о режиме дня, его основных компонентах, обучение умению составить свой режим дня.

2)продолжить формирование навыков коллективного сотрудничества в процессе подвижных игр.

3) развивать интерес к предмету, через формирование познавательных мотивов посредством межпредметных связей.

4) пропагандировать здоровый образ жизни.

Тип урока: обучающий.

Форма урока: изучение нового материала с использованием ИКТ.

Форма организации учебной деятельности: индивидуальная работа, работа в группах.

Оборудование урока: компьютер, интерактивная доска, карточки с названиями режимных моментов, рисунки с изображением режимных моментов.

Межпредметные связи: физическая культура, литература, музыка, окружающий мир.

Образовательные результаты: На уроке формируется четкое представления о режиме дня, его основных компонентах, происходит обучение школьников умению составить свой режим дня. В ходе работы в группах продолжается развитие навыков общения, школьники учатся коллективному сотрудничеству. Учащиеся подводятся к выводу о том, что рационально построенный режим способствует оптимальной работоспособности, предупреждает утомление, укрепляет здоровье.

Ход урока

Организационный момент: проверка готовности к уроку.

1.Актуализация темы

– Ребята, каким был ваш день того как вы пришли учиться в школу?

– Теперь вы пришли в школу. Как теперь вы строите свой день?

– Чем похожи между собой дни ребят? Чем отличаются?

– Как называется такой распорядок?

– Как вы понимаете, что такое режим дня?

Современному школьнику постоянно не хватает времени. Процесс обучения в школе очень насыщенный. Бывают дни, когда и в школе все в порядке, и дома – школьник успел сходить в кино, прочитать интересную книгу и т. п. А бывают и другие дни. Например, в выходной день поздно встал, не успел на тренировку, за уроки взялся поздно вечером. Настроение плохое, и весь день испорчен. В таких случаях говорят, что не соблюдаете режима дня.

II Основная часть

Посмотрите эти сценки. Может быть, кто-то узнает себя в персонажах…

СЦЕНКА «СЕЙЧАС»

Действующие лица: мама и дочь Наташа.

– Наташенька, вставай!

– Сейчас.

– Уж день, взгляни в окно!

Ведь ты задерживаешь нас!

Ведь ты не спишь давно!

– Ну, мамочка, ну, чуточку,

Еще одну минуточку.

– Наташа, сядь к столу!

– Сейчас!

– Ну сколько можно ждать?

Твой чай уже в четвертый раз

Пришлось подогревать!

– Ну, мамочка, ну, чуточку,

Еще одну минуточку!

– Наташа, спать пора!

– Сейчас!

– Ну сколько раз просить?

Ведь завтра утром снова

Не сможешь глаз открыть!

– Ну, мамочка, ну, чуточку,

Еще одну минуточку!..

Учитель. Вы, наверное, догадались, что вместо слова «сейчас» надо сразу выполнять все, о чем просят старшие. А чтобы научиться беречь время, нужно правильно организовать свой режим дня. Давайте посмотрим как это сделал мальчик Вова:

Сценка «Режим»

Действующие лица; учитель и ученик Вова.

- А ты, Вова, знаешь, что такое режим?
- Конечно! Режим... Режим - куда хочу, туда скачу!
- Режим - это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок

дня?

- Даже перевыполняю!

- Как же это?

- По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю - четыре!

- Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

- Знаю. Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед - и в школу.

-Хорошо…

- А можно еще лучше!

- Как же это?

- Вот как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

- Ну нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

- Не вырастет!

- Это почему же?

- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

- Как это «с бабушкой»?

- А так: половину - я, половину - бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

- Не понимаю - как это?

- Очень просто. Подъем выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание - бабушка, уборку постели - бабушка, завтрак - я, прогулку - я, уроки - мы с бабушкой, прогулку - я, обед- я...

- И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты та кой недисциплинированный...

Учитель. Конечно, мальчик неправильно распределил время: прогулка, обед, прогулка… Сплошной отдых. А где же труд? Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы.

Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

Физкультминутка

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Говорите: нет, нет, нет.
Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Это мой совет хороший?
Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный.
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?
Говорила маме Люба:
Я не буду чистить зубы.
И теперь у нашей Любы.
Дырка в каждом, каждом зубе.
Каков будет ваш ответ?
Блеск зубам чтобы придать,
Нужно крем сапожный взять.
Выдавить полтюбика
И почистить зубики?
Это правильный совет?

III. Работа с карточками.

– У нас в гостях Совунья. Она приготовила для вас задание: расположите карточки с названиями режимных моментов по порядку, с чего начнём день?

зарядка	обед	одеться	ужин
подъём	умывание	сон	свободное время
завтрак	школа	уроки	прогулка
застелить постель			

IV. Закрепление темы

После обсуждения появляется таблица:

1. Подъем	8. Обед
2. Зарядка	9. Прогулка
3. Умывание	10. Приготовление уроков
4. Одеться	11. Ужин
5. Застелить постель	12. Свободное время
6. Завтрак	13. Подготовка ко сну
7. Занятия в школе	14. Сон

V. Итог урока

– Что такое режим дня? Почему важно его соблюдать?

– Что на уроке запомнилось?

Понедельник
Вторник
Среда
Расписание
Уроков
Четверг
Пятница
Суббота

Расписание уроков
СМЕШАРИКИ
Понедельник
Четверг
Вторник
Пятница
Среда
Суббота

Тема: «Путешествие в страну Здорового Образа Жизни» \2- 3 класс

Цели и задачи:

- вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом;
- формировать умение анализировать умения и навыки, полученные на уроках ознакомления с окружающим миром , физической культуры;
- привлечение детей к здоровому образу жизни;

Оборудование: цветные карандаши, фломастеры, листки бумаги, обручи, карта, письмо

Ход путешествия.

Учитель: «Ребята, сегодня мы отправляемся в страну Здорового Образа Жизни. Поможет нам в нашем путешествии карта. На ней указаны различные станции, где будем останавливаться, и выполнять задания.»

Наша школа – это корабль «Мечта», мы отправимся в путешествие на корабликах, которые сделаем сами.

Учитель раздает каждому ребенку лист бумаги, и все дружно начинают делать бумажные кораблики. Тот, кто не умеет их делать, может обратиться за помощью к другим ребятам.

1. Станция «Разминка»

Со здоровьем дружен спорт
Стадион, бассейн, корт,
Зал, каток – везде вам рады
За старание в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды!

Для начала нам нужно сделать зарядку, чтобы во время путешествия, а оно будет долгим, мы не уставали и были бодрыми.

Ребята берутся за руки и образуют круг. Под музыку выполняются следующие движения.

«Вперед четыре шага, назад четыре шага

Вперед четыре шага, назад четыре шага

Вперед четыре шага, назад четыре шага

Вперед четыре шага, назад четыре шага

Ручками похлопаем, ножками потопаем

Глазками похлопаем, а потом попрыгаем»

Повторить 2-3 раза, постепенно увеличивая скорость пения и движений».

Учитель хвалит ребят и указывает, где находится следующая станция.

2. «Остров Грязнуль и Чистюль»

Ребята делятся на 2 команды, одни рисуют Чистюлю, а другие Грязнулю

Учитель: спрашивает, на кого они хотели бы быть похожи, почему?

как отражается не выполнение гигиенических требований к внешнему виду?

3. Станция «Средства личной гигиены»

Помогите ответить на загадки.

Ручка есть, а ножек – нет.

А зубов – не счесть!

Но не нужен ей обед:

Не умеет есть.

Не акула и не тигр,

Не для кухни, не для игр.

"Для чего?" – тогда вопрос. –

Ну, конечно, для волос! –

Зубы – длинные полоски,

А зовут её – … **(расчёска)**!

Костяная спинка,

Жестяная щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (**Зубная щетка**)

Похоже на пряник и разного цвета,

Собрало в себе запах трав всего света.

Ребята охотно им моют ладошки,

Не любят его лишь собаки и кошки.

(Мыло)

В школьном коридоре

Озорной Овал.

Девчонок и мальчишек

Вмиг нарисовал.

(Зеркало.)

Тридцать два веселых друга

Уцепились друг за друга,

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб жуют, грызут орешки!

Красные двери в пещере моей,

Белые звери стоят у дверей.

И мясо, и хлеб – всю добычу мою -

Я с радостью этим зверям отдаю.

О чем эти загадки? (**О зубах.**)

Должен быть всегда в кармане

У Надюши, Бори, Тани,

Тети Веры, дяди Пети

И у всех людей на свете.

Без него никак нельзя!

Надо брать с собой, друзья,

В театр, парк иль на каток

Чистый...

(**носовой платок**)

Молодцы ребята, вы знаете все средства гигиены и знаете как ими пользоваться.

4 станция «Здоровый образ жизни»

Учитель вывешивает на доску нарисованную на листке ромашку с пятью лепестками. На них необходимо написать, что составляет здоровый образ жизни.

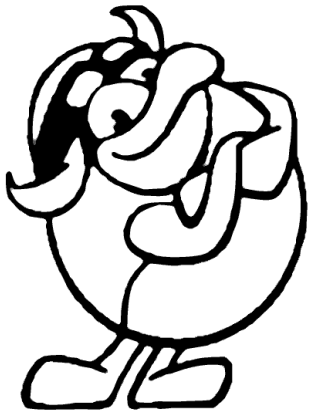
5 станция «Паровозик»

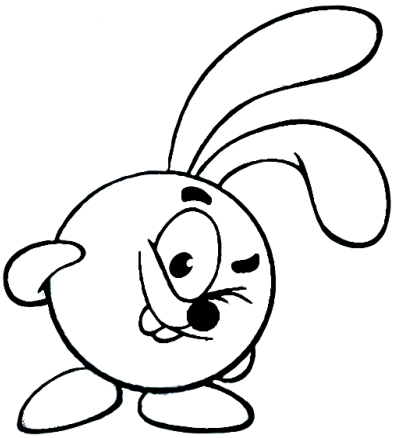
Это задание сложное, здесь вам необходимо быть дружными, аккуратными. Пройти «паровозиком» через 3 обруча, которые располагаются на расстоянии 1,5 м. друг от друга. Дети, держа друг друга за пояс, преодолевают заданное препятствие, если «вагончики» расцепились, задание выполняется сначала.

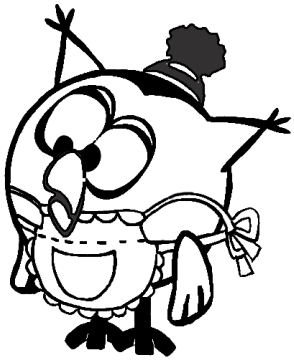
6 станция «Режим дня»

Обучающиеся должны из предложенных им карточек составить правильный режим дня.

Молодцы! Вы справились со всеми заданиями и прошли весь маршрут. В награду ребята получают раскраски с нашими друзьями Смешариками..







Тема «В гостях у доктора Пилюлькина»

ЦЕЛИ:

1) Воспитывать у детей здоровый образ жизни.

2)Учить правильно относиться к своему здоровью.

3)Учить беречь своё здоровье.

Задачи:

1) Заботиться о здоровье детей, об их физическом развитии, о здоровом образе жизни.

2) Постоянно знакомить обучающихся с основными правилами техники безопасности.

3) Постоянно напоминать обучающимся правила дорожного движения.

Ход занятия:

1.Вступительное слово учителя:

Здравствуйте, дети! Что важнее всего в век технического прогресса? Здоровье. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь ваши мечты. А теперь поиграем и посмотрим, что полезно, а что вредно.

2. Игра-кричалка «Полезно-вредно»

- Читать лежа
- Смотреть на яркий свет
- Промывать глаза утром
- Смотреть близко телевизор.....3 метра, 1.5 часа в день
- Оберегать глаза от ударов
- Употреблять в пищу морковь, петрушку
- Тереть глаза грязными руками
- Заниматься физкультурой

3. Работа в группах.

Учитель: а сейчас поговорим о пословицах.

Объясните пословицы

1. ЗДОРОВЬЕ ДОРОЖЕ ДЕНЕГ

2. ЗДОРОВ БУДЕШЬ - ВСЕГО ДОБУДЕШЬ

3. КРЕПОК ТЕЛОМ – БОГАТ ДУШОЙ

1. СОН-ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

2. В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ

3. ЗИМОЙ ВОЛКА БОЙСЯ - ЛЕТОМ МУХИ

Физкультминутка поможет нам оздоровиться.

1. Изображаем жирафа

Поднимаем голову вверх, опекаем вниз. Выполняем круговые движения головой вправо, влево.

2. Изображаем обезьяну

Наклон вперед, назад, вправо, влево. Выполняем круговые движения ногой правой ногой, левой ногой.

3. Изображаем кошку

Потягивание всем телом, встать на цыпочки, вытянув сначала правую руку, затем левую.

4. Изображаем птицу

Руки поднять, опустить, имитируя движения крыльев. Выполнить круговые движения руками.

Учитель: молодцы!

4. Учитель: Посмотрите на доску и выбери слова для характеристики здорового человека:

Красивый-страшный

Сутулый - стройный

Сильный-толстый

Ловкий-крепкий

Бледный-неуклюжий

Румяный-подтянутый

5. Викторина.

Учитель: а теперь ответим на вопросы викторины.

а. Как попадают микробы в наш организм?

(при чихании, кашле, через рот-грязные продукты, немытые руки, через кожу (раны, царапины, чужие вещи).

b. Существуют ли полезные микробы?

ДА! Кисломолочные бактерии (кефир, ряженка, соленые помидоры, капуста, огурцы)

c. Если вы попали на необитаемый остров? Золотая рыбка исполнит только 3 ваши желания. Какие?

d. Как вы понимаете выражение **Здоровый образ жизни.**

1. Спорт и физкультура, игры на воздухе.

2.Проводить меньше времени около телевизора и компьютера.

3.Здоровое питание-фрукты, овощи, молочные продукты. Меньше лимонада, кока-колы.

6. Учитель: Ребята подготовили нам чистоговорки о зубах. Сейчас мы их послушаем.

1. Чтобы зубы не болели Вместо пряников, конфет Ешьте яблоки, морковку- Вот вам дети, наш совет.

2.Зайка серенький, косой полощи свой рот росой чаще ешь чеснок и лук ты, кушай овощи и фрукты.

3. Все хорошие ребята Чистят зубы аккуратно.

4.Чистить зубы нам не лень-чистим их 2 раза в день.

5. Чистим зубки 2 раза в сутки чистим долго-3 минутки щеткой чистой, не мохнатой, пастой вкусной, ароматной.

6.Чистим щеткой вверх и вниз - ну, микробы, берегись

7. Всем девчонкам и мальчишкам Надо брать пример с зайчишки. Репка, яблоки, морковка - Детским зубкам тренировка

8. Чтобы зубы не болели знают дети, знают звери: Каждый должен 2-жды в год Показать врачу свои рот.

9. Все ребята сели в ряд Фрукты, овощи едят Витаминов много в них, Очень нужных для ребят.

10. Жил бобер в норе у речки умываться он любил, утром, делая зарядку, на прогулку выходил. Умывался он раненько, Зубы чистил, уши тер. Самым чистым и опрятным Был в лесу лесной бобер.

Учитель: молодцы!

7. Работа в группах.

Учитель: Ребята, подумайте и найдите верное утверждение:

Я чищу зубы 2 раза в день Я грызу ручки и карандаши.

Я рано просыпаюсь и делаю зарядку

Вечерами я долго сижу перед компьютером

Я люблю долго поспать

После еды я полощу рот

До еды я не мою руки

Я часто ем сладкое

Я ем фрукты и овощи.

Физкультминутка

Учитель: а сейчас мы опять подвигаемся!

Сидя или стоя, опустите руки.

Заведите их за спину, соедините ладони.

Затем заверните руки ладонями вверх.

Локти максимально отведите, спину выпрямите, грудную клетку разверните, плечи отведите назад.

Спокойно дьшите 20-30 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение.

Встряхните кисти.

Учитель: молодцы!

8. Учитель: **Все мы хотим быть здоровыми и наш кроссворд поможет нам сохранить здоровье. Давайте попробуем его отгадать.**

1.Утром раньше поднимайся Прыгай, бегай, отжимайся. Для здоровья, для порядка Людям всем нужна - **ЗАРЯДКА**,

2.Дождик теплый и густой Это дождик непростой Он без туч, без облаков Целый день идти готов - **душ**.

3.Хочешь ты побить рекорд!

Так тебе поможет – **СПОРТ.**

4. Он с тобою и со мной,

Шел лесными стежками

Друг походный за спиною

На ремнях с застежками – **РЮКЗАК.**

5. В новой стене

В круглом окне

Днем стекло пробито,

На ночь вставлено – **ПРОРУБЬ.**

6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса

По дороге едут ноги

И бегут 2 колеса

У загадки есть ответ. Это мой - **ВЕЛОСИПЕД.**

7. Есть ребят у меня

Два серебряных коня

Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня? **(КОНЬКИ).**

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка и, конечно - **ТРЕНИРОВКА.**

Учитель: Какое слово получилось в выделенных клетках? **(ЗДОРОВЬЕ)**

ИТОГ:

1.Каждый человек должен заботиться о своем здоровье.

2.Никто не позаботиться о тебе лучше, чем ты сам.

3.Хотим быть здоровыми - мы выбираем здоровье!

Тема: «Вредные тучки и полезные «оживлялки»

Человек и его здоровье

К сожалению, очень часто дети пренебрегают советами старших. Забывают мыть руки с мылом, чистить зубы, не едят первое, забывают надевать головные уборы, не хотят делать зарядку и почти совсем не бывают на свежем воздухе. Принуждать их заботиться о своем здоровье бесполезно. Но всегда есть возможность заинтересовать их этой темой в форме игры, увлекая в путь за любимыми литературными персонажами.

Цели:

• помочь ребятам осознать ценность здоровья;

• дать необходимые сведения о сохранении здоровья в игровой форме;

• научить полезным навыкам мобилизации организма;

Инвентарь: бумага, цветные карандаши, краски, фломастеры.

Учитель. Сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Русская пословица говорит: «Береги здоровье смолоду». На наше здоровье влияют многие причины: мы дышим не совсем чистым воздухом, пьем не совсем чистую воду, едим «искусственные» продукты. Здоровье сохранить очень трудно. Однако многое зависит от нас. Давайте поразмышляем:

• Что такое здоровье?

• Как вы думаете, почему люди должны уделять внимание своему здоровью?

• Как вы относитесь к своему здоровью?

Проходит беседа в течение 4–5 минут.

Один писатель говорил: «Девяносто девять процентов счастья – это здоровье». Значит, если мы хотим быть счастливыми, мы должны вести здоровый образ жизни. А что такое здоровый образ жизни, мы попробуем выяснить вместе с нашими старыми знакомыми: Винни-Пухом, Кристофером Робином, Кроликом, осликом Иа-Иа и другими жителями Заповедного Леса. Давайте послушаем, что же происходит у наших друзей.

Болезни Винни-Пуха

Учитель читает или рассказывает ребятам историю.

Однажды утром Кристофер Робин позвонил в звонок домика под именем Сандерс. Помните, кто в нем живет? Вы абсолютно правы, в этом домике живет Винни-Пух. Только почему-то Кристоферу Робину никто не открыл дверь.

– Странно, – подумал Кристофер Робин, – сегодня солнечный замечательный денек, и я так хотел позвать Пуха, погулять на Пуховой опушке. Куда он мог запропаститься? Тем более скоро уже одиннадцать часов, а в это время медвежонок всегда завтракает во второй раз. Может, он пошел к своему другу Пятачку? Пойду поищу его.

Впрочем, долго искать Винни-Пуха мальчику не пришлось. Он едва не споткнулся о медвежонка, который сидел на пеньке посреди колючих кустарников. Подперев голову лапой, Пух грустно смотрел куда-то вдаль.

– Винни! – позвал Кристофер своего друга.

Но медвежонок даже не обернулся, продолжая что-то ворчать себе под нос. Кристофер Робин прислушался. Это была не шумелка, не пыхтелка и даже не ворчалка.

– Пух, – еще раз окликнул мишку мальчик. – Что с тобой?

– Холодно… мне холодно и скучно… – ответил медвежонок.

– Холодно? – удивился мальчик. Но ведь сегодня теплый замечательный денек. Может, ты заболел?

Но Винни-Пух молчал. Тогда Кристофер Робин решил попробовать последний ход:

– Винни-Пух, у меня дома есть целый горшочек меда!

Даже это известие не обрадовало Винни-Пуха. Не иначе Винни серьезно заболел. Мальчик подхватил медвежонка на руки и побежал к себе домой, чтобы попросить маму помочь ему вылечить друга.

Мама Кристофера Робина посадила Винни-Пуха на высокую табуретку и строго сказала:

– Так, Пух, давай разберемся, что с тобой случилось.

– Ничего не случилось, – проворчал медвежонок, – просто я не вижу солнышка (а вы-то помните, что был теплый летний денек).

– Все ясно. Твое солнышко заслонили вредные тучки, которые нам нужно срочно разогнать. А сделать это можно только в том случае, если мы будем знать, какие это тучки. Отвечай мне честно, ты сегодня делал зарядку?

– Нет, я вчера очень поздно лег спать, потому что смотрел по телевизору фильм ужасов. Утром мне было лень даже просыпаться, и зарядку я не делал.

– А что ты ел на завтрак?

– Только банку сгущенки, горшочек меда и четыре или пять пачек песочного печенья. И больше ничего…

– Что еще тебя огорчило? – продолжала спрашивать мама Кристофера Робина.

– Я поссорился с Пятачком… и с Иа-Иа… и с Тигрой, – грустно вздохнув, сказал медвежонок.

– А вчера ты с ними гулял, вы играли вместе?

– Нет, я не гуляю с ними. Дядя Сандерс прислал мне приставку, я уже два дня в разные игры с компьютером играю.

– А стихи ты когда последний раз сочинял?

Но медвежонок лишь еще раз печально вздохнул.

Учитель. Давайте вместе подумаем. Что медвежонок сделал неправильно? Какие вредные тучки закрыли его солнышко?

Дети отвечают; каждая вредная тучка подписывается и прикрепляется на солнышко, например:

Давайте все вместе попробуем вылечить нашего друга. А чтобы разогнать вредные тучки, вам предстоит выполнить очень сложные задания. Вы готовы?

Азбука здоровья

Задание: составить «азбуку здоровья» и записать ее на специальных листах. Например:

• А – антибиотики;

• Б – больница;

• В – витамины; врач;

• З – зарядка;

• П – питание и т.д.

Комментарий: работа проходит по группам в течение 3 минут плюс 2 минуты на оглашение результатов. Каждой группе выдается лист бумаги, на котором написаны буквы. В зависимости от возраста ребят и построения занятия их может быть от пяти до десяти. Буквы могут повторяться. По истечении времени каждая группа зачитывает свою «азбуку здоровья». Прежде чем предложить ребятам составить азбуку, попробуйте составить ее сами, чтобы определить, какие буквы следует исключить из списков. Результаты этого задания не обсуждаются.

Врачебные советы

Задание:

• Придумать 10 полезных советов медвежонку: «Чтобы быть всегда здоровым».

• Составить правильное меню для Винни-Пуха.

• Придумать комплекс упражнений утренней зарядки Винни-Пуха.

• Придумать стихотворение о здоровом образе жизни.

• Нарисовать плакат о здоровом образе жизни, используя методику «клякс».

Время на выполнение заданий – до 7 минут, выступления групп – до 3 минут.

Комментарий: по ходу выполнения заданий вредные тучки с солнышка снимаются.

Учитель продолжает чтение рассказа про Винни-Пуха и его друзей.

– Смотри, Пух, тучки с твоего солнышка совсем разбежались. А хочешь, я научу тебя и всех ребят делать волшебные оживлялки? И если тебе когда-нибудь еще станет грустно или вредные тучки заслонят твое солнышко, ты устанешь или не захочешь выполнять трудную работу, делай их, и настроение твое обязательно поднимется, – сказала мама Кристофера Робина.

– И это очень важно не только для тебя, но и для твоих друзей и для всех, кто находится вокруг тебя. – сказал Кристофер Робин. – Ведь каждый из нас живет в обществе.

– Ура! – закричал медвежонок. – Я все понял! Я совсем здоров! И, кажется, мне пора подкрепиться. – Винни-Пух улыбнулся Кристоферу Робину, вежливо попрощался с его мамой и пошел домой.

Учитель. А вы, ребята, теперь знаете, что такое здоровый образ жизни? Почему здоровье человека важно не только для него, но и для окружающих его людей?

Ученики обсуждают, предлагают свои варианты ответов.

Сам себе доктор

Учитель. А теперь и мы с вами поучимся тому, чему мама Кристофера Робина научила Винни-Пуха, – умению пользоваться оживлялками.

Оживлялка первая

Сожми ладони перед грудью пальцами вверх, не дыши. Сдави изо всех сил основания ладоней, так чтобы руки задрожали. Мускулы груди и плеч напряжены. Теперь втяни живот и подтянись вверх, как будто выглядываешь из окна. 10–15 секунд, и тебе станет жарко.

Оживлялка вторая

Разотри хорошенько уши ладонями – вначале мочки ушей, а потом целиком вверх – вниз, вперед – назад в течение 15–20 секунд. При этом поцокай языком, как лошадка.

Оживлялка третья

Дотянись языком до подбородка. Еще дальше, ну еще чуть-чуть, еще немножко! Повтори шесть раз.

Оживлялка четвертая

Улыбнись, разреши себе посмеяться. Для этого вначале достаточно сказать «Сы-ы-ы-ы-ыр!», а потом надавить на «хохотальную» точку – она на кончике носа – и произносить «хохотальные» звуки «Ха-ха-ха», или «Гы-гы-гы» – сначала медленно, потом все быстрее. И помни: смеются победители. Но, может, они победили, потому что смеялись?

Оживлялка пятая

Быстро-быстро сжимаем и разжимаем пальцы рук, моргаем, затем крепко зажмуриваем глаза, сжимаем кулаки и говорим вслух или про себя: «Я справлюсь! Я могу! Человек все может! Я ничего не боюсь!»

Оживлялка шестая

Закинь голову назад, выдвини вперед подбородок – так, чтобы кожа на шее натянулась. Затаи дыхание, дыши тихо-тихо, еще тише, так тихо, как только это возможно, – и еще тише. Посиди так около минуты. В голове ясно. Чуть-чуть напряги плечи, руки, потянись – и за работу.

Комментарий: оживлялки – это средство быстрого восстановления сил после перегрузки всех систем. Вы можете научить своих ребят применять их, как только они заметят первые признаки недомогания. Оживлялки лучше написать на листочках и раздавать как рецепты или повесить на стенде в классе.

Учитель. Наше занятие подошло к концу. Обсудите в группах, получилось ли оно, что вам понравилось, а что не понравилось.

Рефлексия – 3–5 минут, выступление каждой группы – 1–2 минуты.

Учитель. Надеюсь, приключения Винни-Пуха помогут вам позаботиться не только о собственном здоровье, но и о здоровье ваших родных. Научите всему, что вы сегодня узнали, сестер и братьев, родителей, бабушек и дедушек. Вдруг они этого еще не знают?

Классный час по теме «Каша – матушка наша»

Цель: формировать представление детей о каше, как о полезном продукте на завтрак.

Задачи:

- рассказать детям о каше, как о традиционном русском блюде, его пользе для здоровья;
- познакомить со злаковыми растениями, закрепить навыки гигиены;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- развивать мышление, речь учащихся.

Оборудование: иллюстрации злаковых растений, различные виды круп, таблички с пословицами, названиями злаков, с результатами анкетирования,

Ход занятия

I- У нас сегодня занятие по правильному питанию.

- А что значит правильно питаться?

- Для чего это нужно?

II. Формулирование темы занятия

- А о чем сегодня пойдет речь, вы узнаете, прослушав отрывки из художественных произведений.

Сорока - белобока по полю летала,

Зерна собирала, печку топила,

Кашу варила, деток созывала,

Кашей угощала.

Раз, два, три, горшочек, вари.

И горшочек варил вкусную кашу.

А нет ли у тебя, хозяюшка, перекусить чего?

Коли нет ничего, можно и из топора кашу сварить.

- Что объединяет эти все произведения?

- А почему я решила наш разговор посвятить каше?

Работа по теме занятия-

-Что же это такое каша?

-Каша- это густоватая пища, крупа, варенная на воде или на молоке. Кашу можно варить и круто, и жидковато.

И вот, какие пословицы мы узнали из словаря В.Даля про кашу.

Мать наша, гречневая каша: не перцу чета, не прорвет живота.

Густая каша семьи не разгонит.

Без каши обед не обед, щи да каша кормилицы наши.

Гости на печь глядят, видно каши хотят.

НЕ наша еда орехи, наша каша.

Овсяная каша хвалилась, что с маслом коровьим родилась.

Кашка на ложку, а молодец на ножки.

Значение пословиц обсуждаются.

1. Сообщения детей о каше

1. Каша – одно из самых распространенных русских блюд, второе после щей. Само слово «каша» означает кушанье, приготовленное из растертого зерна.

2. Каша – любимое кушанье среди русских людей. Его использовали и в будни, и в праздники. Ни одно застолье не обходилось без каши. Даже на царских пирах каша занимала почетное место.

3. Каша сопровождала молодых в день свадьбы, ею поминали, встречали новорожденного.

4. В старину на Руси был даже праздник каши 26 июня. В этот день украшали дома букетами гречихи и просили святую Акулину, чтобы она дала богатый урожай.

5. У русских князей существовал обычай – в знак примирения с врагом варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

6. Каша являлась основной горячей пищей для солдат. А солдатских поваров называли кашеварами.

7. Знаменитый рецепт одной каши родился во время тяжелого похода через Альпы. К концу подходили запасы – оставалось «чуть – чуть» гороха, перловки, пшена, гречихи. Задумавшись над тем, как накормить голодных

солдат, Суворов вдруг отдал приказ - все варить в общем котле, добавив лука и масла. Каша получилась вкусная и полезная, и в народе ее прозвали суворовской.

- Молодцы, вы много интересного рассказали о каше.

Двигательная минутка

- Поменялись местами те, кто всегда моет руки перед едой.
- Поменялись местами те, кто завтракает.
- Поменялись местами те, кто любит кашу.
- А кто знает, в какое время суток лучше всего есть кашу?

Дети:

1. Каша – наиболее подходящий продукт для завтрака. Она содержит необходимое количество питательных веществ, которые легко усваиваются нашим «проснувшимся» организмом.

2. Каша – это полезная еда, которая помогает нам стать сильными и здоровыми, перенести учебные нагрузки. В крупах меньше всего накапливается вредных веществ в отличие от других растений.

2. Виды каш

- Внимательно послушайте стихотворения и скажите, о каких видах каш идет речь.

Дети читают стихи.

1. Гречневая каша-
Развивает ум.
Очень ароматна
И на вкус приятна.

2. Рисовая каша - полезная,
Не дает толстеть.
А овсяную просто
Нужно детям есть.

3. Перловая и ячневая

Особый имеют вкус.

Долго не раздумывай,

А мотай на ус.

4. Пшенная, да если там

Еще и тыква есть,

Это такая вкуснятина,

Слов восторженных не счесть.

5. Да, ребята, понял я:

Каша – это сила, каша – это ум.

Ешь на завтрак кашу,

И расти большим.

- О каких видах каши шла речь?

- А от чего же зависят названия видов каш?

- Сейчас мы с вами побудем в роли помощников повара.

- Как их называют?

- Прежде, чем приступить к работе, какие правила гигиены вспомним?

- Вам нужно крупы рассортировать по видам. Если крупа неизвестна, можно обратиться за помощью к другу.

Работа в группах. Дети разбирают крупы по сортам: перловая, гречневая, рисовая, пшенная.

- Какие крупы вам не знакомы?

- А знаете ли вы, из каких растений получаются эти крупы?

Показ злаковых растений.

- Какая крупа осталась? (Пшено)

- Какую кашу будет варить повар?

- Какой секрет должен знать повар, чтобы правильно сварить кашу?

-Чтение отрывка из рассказа Н. Носова « **Мишкина каша**».

- Почему друзья не смогли сварить простую на первый взгляд пищу?

-Надо помочь друзьям, выберите правильный вариант приготовления каши:

А) Чего там ее варить? Насыпать целую кастрюлю крупы, добавить воды и вари.

Кто это сказал?

Б) Я рисовать научился, на трубе играть научился и кашу варить научусь!

-Кто это мог сказать?

В) 1.Налить в кастрюлю 4 стакана воды, довести до кипения.

2. Промыть 1 стакан крупы, положить в кипящую воду, перемешивая варить 10- 15 минут.

3. Добавить молоко по вкусу, соль, масло.

4. Как каша начнет пыхтеть, выключить огонь и оставить потомиться.

5. Добавить изюм или другие сухофрукты.

6. Приятного аппетита.

-Кто это мог сказать?

- Вывод: маму надо всегда внимательно слушать.

- Представим, что повар сварил замечательную кашу.

- А как сделать кашу вкуснее?

- Много сейчас различных «готовых завтраков», которые вытесняют кашу из нашего рациона. Но в нашем классе не забывают про ароматную кашку!

- Результаты опроса показали, что в нашем классе кашу не любит 1 человек, а любят 15 человек, из них:

- перловую – 1 чел.
- пшенную – 1 чел.
- овсяную – 4 чел.
- гречневую – 6 чел.
- манную – 12 чел.

- Какая каша самая любимая?

- Не зря мы выучили песню «Манная каша». *(Исполнение песни)*

1. На плите в кастрюле каша кипела.

Всех ребятишек угостить хотела.

Манная, манная кажа желанная.

Вкусная, нежная каша полезная.

2. Кушай, кушай, Маша, манную кашу.

Станешь, станешь, Маша, и сильней и краше.

Манная, манная кажа желанная.

Вкусная, нежная каша полезная.

3. Работа с пословицами

- Давайте вспомним и восстановим пословицы о каше.

- Кашу маслом – пища наша. (*Кашу маслом не испортишь*)
- Щи да каша – здоровым будешь. (*Щи да каша – пища наша*)
- Если про кашу не забудешь, матушка наша. (*Если про кашу не забудешь, здоровым будешь*)
- Гречневая каша – да мала чашка. (*Гречневая каша – матушка наша*)
- Хороша кашка, не испортишь. (*Хороша кашка, да мала чашка*)

V. Рефлексия

Я понял, что …

Я узнала …

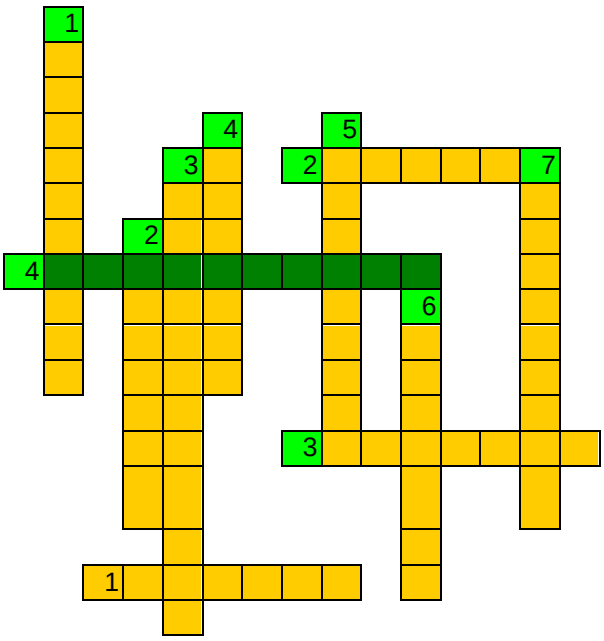
Мне было интересно …

Я теперь буду…

VI. Домашнее задание

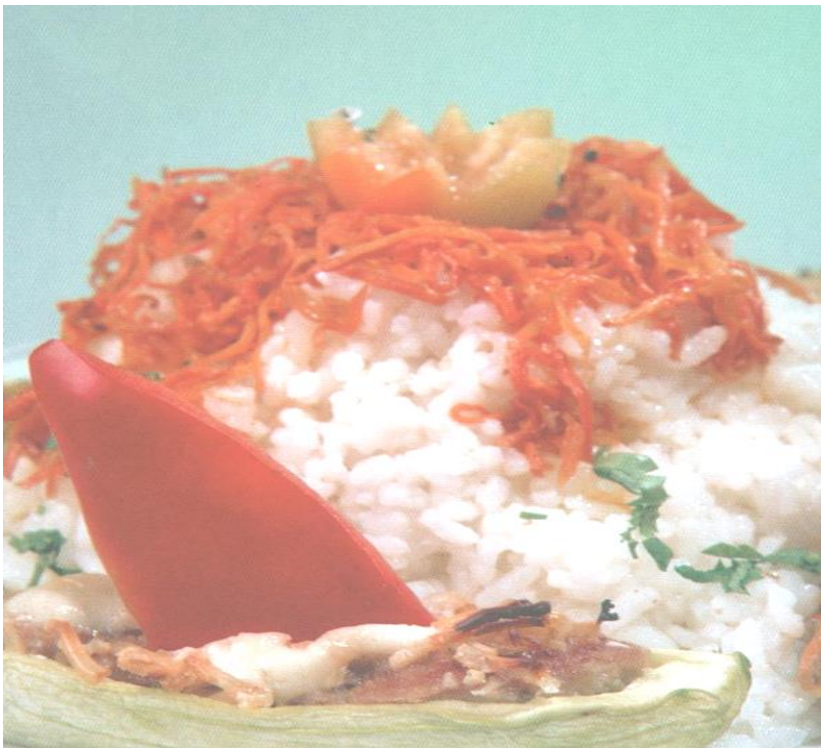
- Принести рецепт любимой каши в вашей семье. Мы создадим «Кулинарную книгу любимых каш 2 б класса»

КРОССВОРД



По горизонтали:
1.Первая каша малыша.
2.Крупа в стручках.
3.Её любят цыплята.

По вертикали:
1.крупа из початка.
2.Самая вязкая каша.
3.Каша героя.
4.Главная крупа в Китае.
5.Крупа - пирамида.
6.В старину эту кашу любили чуваши.
7.Крупа из зерна пшеницы.



Тест

1.Что больше содержит витаминов?

а) конфеты

б) фрукты

в) каши

2. Что быстрее усваивается?

а) котлеты

б) пирожки

в) каши

3. Что быстрее готовится?

а) каша

б) борщ

в) жаркое

4. Что полезнее?

а) компашки

б) каши

в) оладьи

5. Что больше любите?

а) кириешки

б) торт

в) каша