Шумилова Н.К.

МБОУ «Школа № 44», г. Полысаево, Кемеровская обл.

Учитель начальных классов

**Что мы знаем о здоровье**

Форма проведения: игра эрудитов

*Цель:*  закрепить знания детей о питании, вредных привычках, лекарственных растениях.

*Универсальные учебные действия*

*Познавательные*: анализировать, обобщать, классифицировать информацию, устанавливать причинно-следственные связи.

*Коммуникативные:* высказывать свою точку зрения с достаточной полнотой и ясностью, сотрудничать в группе.

*Регулятивные:* принимать и сохранять задачу, планировать и контролировать свои действия.

*Личностные:* определять правила поведения в группе, уважительтное отношение к иному мнению.

*Оборудование:* таинственный ящик, листы бумаги, фломастеры.

Ход игры

**1. Приветствие, разминка**

Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейн, корт,

Зал, каток – везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды,

Станут мыщцы ваши твёрды.

Только помните, спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.

*Дети, стройтесь*

Дети, стройтесь по порядку

На активную зарядку,

*(Ходьба на месте.)*

Левая, правая,

Бегая, плавая,

*(Бег, имитация движения руками «брасс».)*

Мы растём смелыми,

На солнце загорелыми.

*(Руки за голову, прогнуться.)*

На носочки поднимайтесь,

*(Подняться на носочки.)*

Руки к солнцу. Улыбайтесь!

*(Руки в стороны, вверх.)*

Потянулись, наклонились

*(Руки на поясе, наклон вперёд.)*

И обратно возвратились.

Повернулись вправо дружно,

*(Повороты туловища направо.)*

Влево тоже делать нужно,

*(Повороты туловища налево.)*

Делай раз и делай два.

Не кружись ты, голова!

Повороты продолжай

И ладошки раскрывай.

*(Повороты туловища, руки в стороны.)*

А теперь наклон вперёд

Выполняет весь народ.

*(Наклоны вперёд, выпрямиться.)*

Поднимай колено выше –

На прогулку цапля вышла.

*(Поднимание согнутых ног.)*

А теперь ещё задание –

Начинаем приседания.

*(Приседания.)*

Приседать мы не устанем,

Сядем-встанем,

Сядем-встанем.

Проведём ещё игру:

Все присядем – скажем: «У!»

*(«У» с приседом.)*

Быстро встанем –

Скажем: «А!»

*(«А» со вставанием.)*

Вот и кончилась игра!

**3.Основная часть**

- Сегодня мы проводим игру эрудитов. Какого человека называют эрудитом?

(Начитанного, который имеет глубокие познания в чём-либо…)

В нашей игре вам помогут познания в области здорового образа жизни.

Девиз игры. Всё разведать, всё узнать,

 Лёгких тропок не искать.

 В игре принимают участие четыре команды: две в первой игре и две – во второй. Победители 1-й и 2- й игр принимают участие в третьей игре.

 Каждой команде задаётся по 5 вопросов различной тематики: «Питание», «Термины здоровья», «В мире спорта», «Пословицы», «Вредные привычки – путь к болезни», «Лекарственные растения» и один вопрос из таинственного ящика. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

*Вопросы по теме «Питание»*

1. Лечебное питание при различных заболеваниях с ограничением тех или иных продуктов – это…(диета)

2. Как называется тип питания, исключающий животную пищу. (вегетарианство)

3. Заболевание, вызываемое недостатком витаминов в пище. (авитаминоз)

4. Самый популярный витамин. Содержится почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах. (витамин С)

5. Редкий витамин. При недостатке его в организме происходит замедление роста и человек болеет рахитом. (витамин Д)

*Вопросы по теме «Термины здоровья»*

1. Как называет повышенная чувствительность организма к воздействию факторов окружающей среды? (аллергия)

2. Как называется нарушение нормальной жизнедеятельности организма? (болезнь)

3. Состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных проявлений, называется…(здоровье)

4. Желание человека употреблять пищу. (аппетит)

5. Вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Особенно не хватает весной. (витамины)

*Спортивная пауза*

*Мы проверили осанку*

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

*(Ходьба на месте.)*

Мы походим на носках,

*(Ходьба на носках.)*

А потом на пятках.

*(Ходьба на пятках.)*

Мы идём как все ребята,

И как мишка косолапый.

*(Ходьба на внешнем своде стопы.)*

Потом быстрее мы пойдём

И после к бегу перейдём.

*(Бег на месте.)*

*Вопросы по теме «В мире спорта»*

1. Ранее эта игра называлась «Корзина-мяч». Что это за игра? (баскетбол)

2. Кто занимается со спортсменом? (тренер)

3. Что представляет собой олимпийская эмблема? ( 5 переплетённых колец и девиз: «Быстрее, выше, сильнее!»)

4. Эти спортсмены мастерски делают стойки на руках, перевороты – вперёд, назад и в сторону. (акробаты)

5. Сколько минут длится футбольный тайм? (45 минут)

*Вопросы по теме «Пословицы»*

 Закончите пословицы.

1. Не будь тороплив, будь…(терпелив)

2. Кто читает на ходу, попадает в…(беду)

3. Лучше средства от хвори нет: делай…(зарядку) до старости лет.

4. Двигайся больше – проживёшь…(дольше)

5. Кто много лежит, у того бок…(болит)

*Музыкальная пауза*

Ученики поют частушки.

Если утром ты зарядку

Делать очень ленишься,

То в походе от неё

Никуда не денешься.

Опозданиям причину

Митя мигом сочинит:

То попал он в паутину,

То нашёл метеорит.

Я люблю свою сестричку –

Почемучку-стрекозу.

Прочитаю я ей книжку,

Утром заплету косу.

Взор туманит мне слеза,

У меня болят глаза.

За глазами не слежу

И теперь слепой хожу.

Если долго вдаль глядеть,

На зелёный цвет смотреть,

Будешь ты здоров всегда.

Будут сильными глаза.

*Вопросы по теме «Вредные привычки – путь к болезни»*

1. Почему курильщику, как правило, трудно выучить стихотворение? (При систематическом курение у человека ухудшается память.)

2. Какое воздействие курение оказывает на зубы? (При курении образуются клейкие смолы, от которых зубы желтеют.)

3. Назовите минимальное расстояние до экрана телевизора при просмотре передач. (3 метра)

4. Каким заболеванием рискуешь заболеть, если не следить за осанкой? (сколеозом)

5. К чему может привести привычка толкать в уши различные предметы? (Можно повредить барабанную перепонку, а это приведёт к ухудшению слуха.)

Ученик рассказывает притчу о курении.

 В далёком прошлом, когда табак только что был завезён в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали: «Божественный лист! Божественный лист! В нём средство от всех болезней!»

 Подошёл мудрый старец и сказал: «Этот «Божий лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдёт вор, его не укусит собака, он никогда не состарится».

 Купцы с радостью смотрели на него.

 «Ты прав, о мудрый старец! – сказали они. – Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах «Божественного листа»?

 И мудрец пояснил: «Вор не войдёт в дом курящего потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой! И его станут бояться собаки. Наконец, он не состарится, ибо умрёт в молодости…»

*Спортивная пауза*

*Мы сейчас все дружно встанем*

Мы сейчас все дружно встанем

*(Дети встают.)*

И немножко отдохнём.

*(Потягиваются.)*

Вправо, влево повернитесь,

*(Повороты.)*

Наклонитесь, поклонитесь!

*(Наклоны.)*

Руки вверх и руки вбок,

*(Движения руками.)*

И на месте прыг да скок!

*(Прыжки на месте.)*

А теперь бегом вприпрыжку,

*(Бег на месте.)*

Молодцы вы, ребятишки!

*Вопросы по теме «Лекарственные растения»*

1. Он выходит жарким летом

 В белый пуховик одетым.

 Но подует ветер – вмиг

 Облетает пуховик. (одуванчик)

2. Гирлянды белых маленьких колокольчиков висят между большими остроконечными листьями. А летом на месте цветков – красная ягода. Но не бери её в рот – она ядовита. (ландыш)

3. На изломе стебля этого растения выступает белый сок. Когда-то верили, что этим соком можно сводить бородавки. Это свойство дало название растению. (чистотел)

4. Весной это дерево стоит нарядное, праздничное, будто всё в белой пене. И запах его цветов чувствуется издалека. Жаль только, что из-за цветов люди ломают ветки и сучки у этого дерева. (черёмуха)

5. Растёт у дороги, используют для заживления ран. (подорожник)

 Ученик рассказывает легенду о том, как были открыты лечебные свойства подорожника.

 Однажды две змеи, расположившись у дороги, грелись на солнышке. Вдруг из-за поворота выехала повозка. Одна змея успела уползти с дороги, а другая замешкалась, и колесо переехало её. Люди, сидевшие в повозке, увидели, как первая змея, оставшаяся невредимой, уползла, но вскоре возвратилась с листом подорожника и исцелила повстрадавшую змею. Говорят, что будто бы этот случай и натолкнул людей на мысль использовать растение для лечения ран.

*Вопросы из таинственного ящика*

1. В ящике жидкость, которой промывают повреждённый участок тела при небольшом ожоге. (вода)

2. В ящике пакет с веществом, которое надо приложить к суставу при растяжении. (лёд)

3. В ящике продукт из фруктов, который рекомедуют выпить за 30 мин до еды. (сок)

4. В ящике жидкость, которую необходимо употреблять в количестве 2,5 л в сутки. (вода)

5. В ящике изделие, которое содержит вызывающий судороги яд. (сигарета)

6. В ящике вещества, которые непременно надо употреблять, если вы принимаете антибиотики. (витамины)

**3. Заключительная часть**

Ученик читает стихотворение С.Островского «Будьте здоровы!»

Ты с красным солнцем дружишь,

Волне прохладной рад,

Тебе не страшен дождик,

Не страшен снегопад.

Ты ветра не боишься,

В игре не устаёшь,

И рано спать ложишься,

И с солнышком встаёшь.

Зимой на лыжах ходишь,

Развишься на катке,

А летом загорелый,

Купаешься в реке.

Ты любишь прыгать, бегать.

Играть тугим мячом,

Ты вырастешь здоровым!

Ты будешь силачом!

 Подведение итогов игры, награждение.

**4.Рефлексия**

 Метод пяти пальцев

 Ребята на листе бумаги обводят свою руку.

М (мизинец) – мыслительный процесс. Какие знания, опят я сегодня получил?

Б (безымяный) – близость цели. Что я сегодня сделал и чего достиг?

С (средний) – состояние духа. Каким было сегодня моё преобладающее настроение, состояние духа?

У (указательный) – услуга, помощь. Чем я сегодня помог, чем порадовал или чему способствовал?

Б (большой) – бодрость, физическая форма. Каким было моё физическое состояние сегодня? Что я сделал для своего здоровья?

**Литература**

1. Ситник, И. А. Вредным привычкам – нет! [Текст] / И. А. Ситник // Последний звонок. – 2007. - № 10. – С. 14-15.
2. Стрменьова, И. Я – человек, ты – человек [Текст] : научно-художественная литература / И. Стрменьова. – М. : Детская литература, 1991. – 47 с.
3. Татабарина, Т. И. И учёба, и игра: природоведение [Текст] : популярное пособие для родителей и педагогов / Т. И. Татарбарина, Е. И. Соколова. – Ярославль : Академия развития, 2006. – 240 с.