«Валео»-быть здоровым

«Логос»- наука

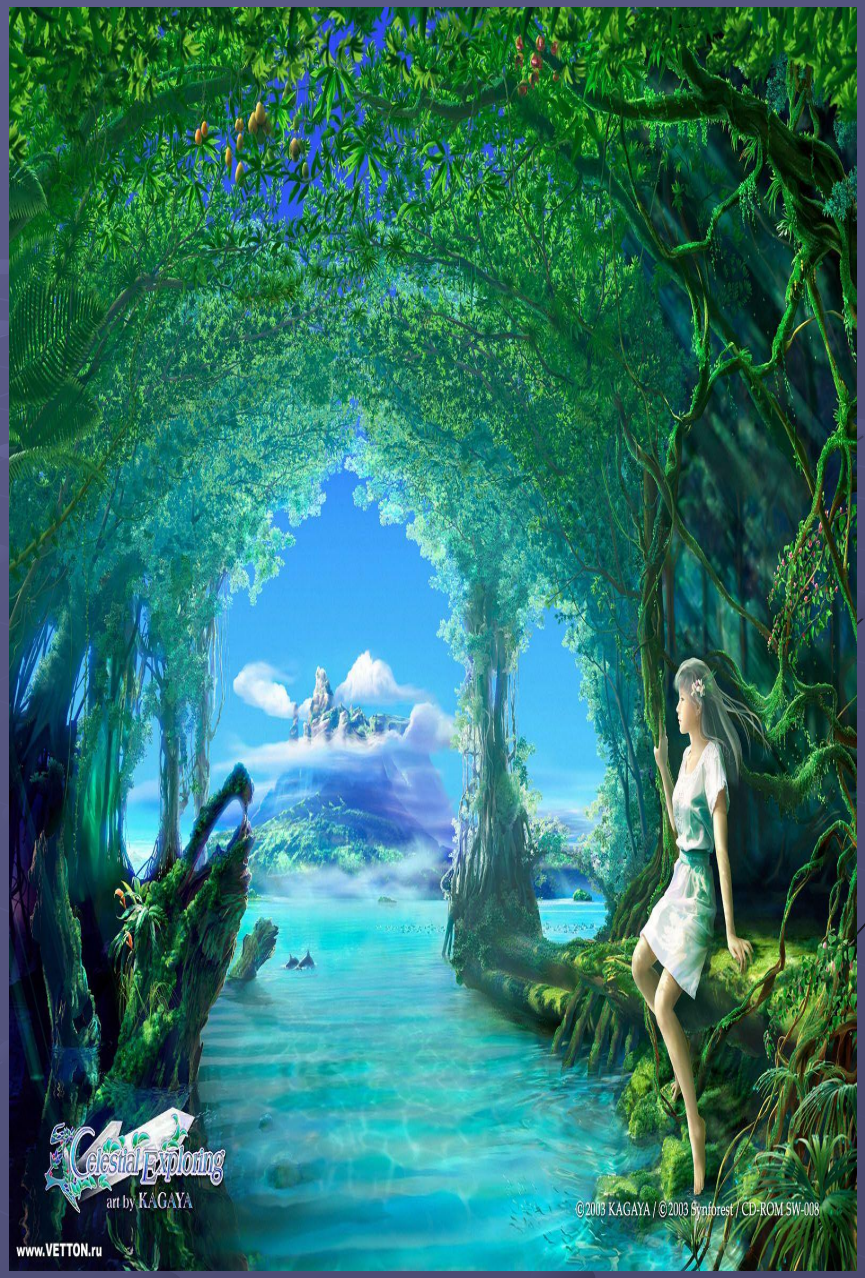
Цели:

- Формировать у ребёнка признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепления своего здоровья.
- Расширить знания и навыки по гигиенической культуре.
- Учить быть здоровым душой и телом.
- Стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия

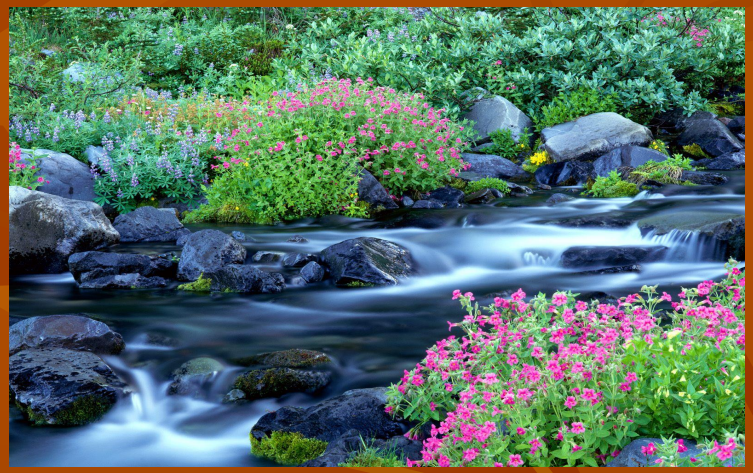
Вступительное слово учителя

- Наше занятие необычное. Можно назвать школой здоровья. Сегодня мы узнаем много о докторах, которые дают здоровья ежедневно, бескорыстно и всем без выбора. Кто они? Сейчас мы это узнаем?

- Почему вы идёте гулять на улицу, а не сидите дома?
- А без какого доктора засохли бы деревья, кусты и мы не смогли бы жить?



Солнце, воздух и вода -наши лучшие друзья.



- Природа подарила людям ещё и других докторов: доктора Упражнение, доктора Красивая Осанка. Тот , кто не дружит с такими докторами, ходит сутулым, горбатым, с кривым позвоночником.

Позвоночник

Основа скелета спины — это позвоночник, или позвоночный столб. Он состоит из двадцати шести отдельных костей — позвонков. Каждый позвонок похож на плоский цилиндр с отростками. Между позвонками расположены мягкие межпозвонковые диски из хрящевой ткани. Позвоночник прочен и одновременно подвижен — он может изгибаться в разных направлениях, позволяя нам принимать разные позы.

Головоломка

Copyright © 1997 Dorling Kindersley
Copyright © 2005 компания 'Новый Диск'

Рост и развитие

Смотри также

Тело человека продолжает меняться всю жизнь. Организм ребенка растет очень быстро, но когда человеку уже около двадцати, процесс роста сильно замедляется. Кстати, взросление означает также, что с каждым годом ты учишься все новым и новым вещам!

Знаешь ли ты, что...

Откуда берутся дети

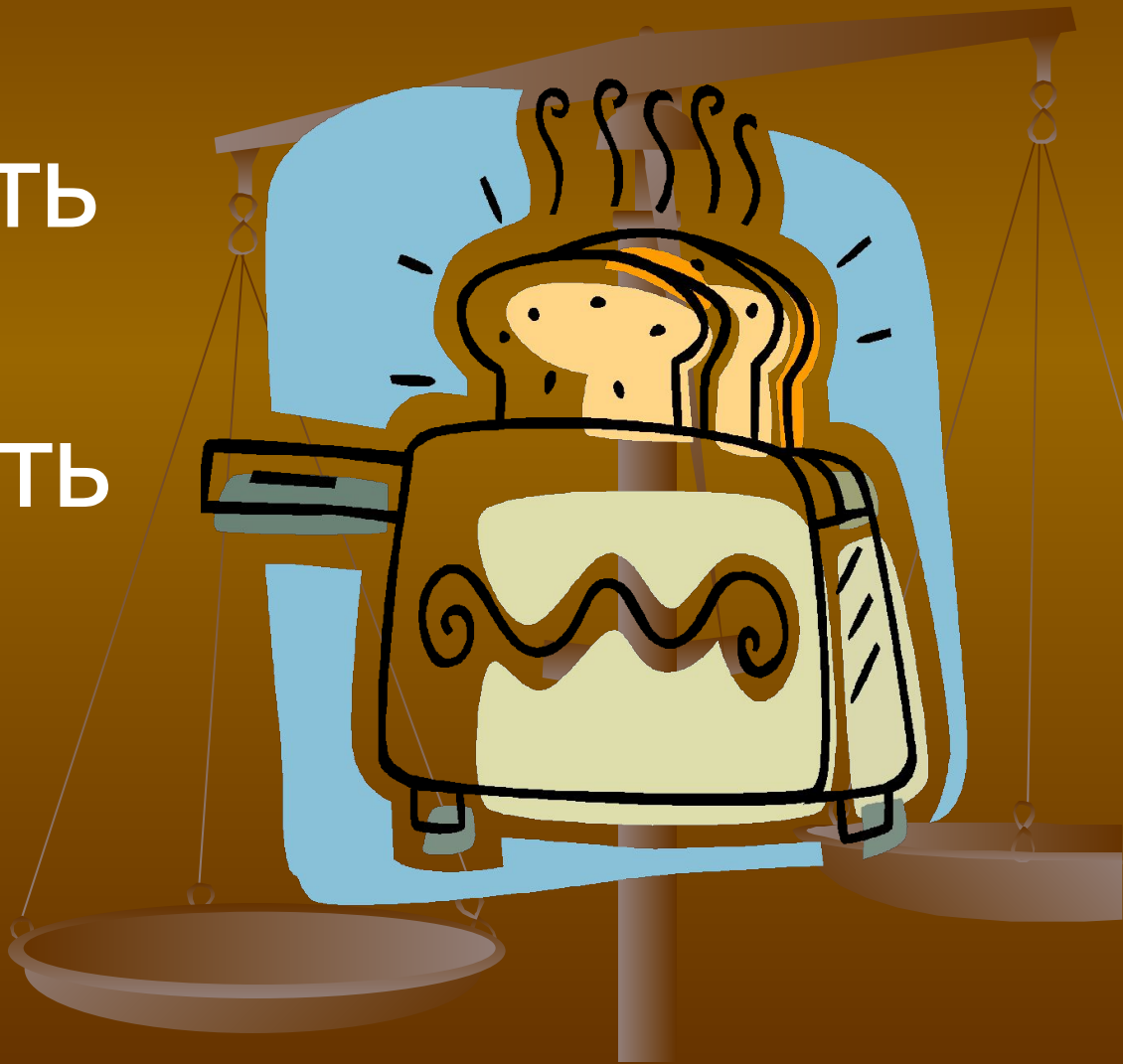
Как растут девочки

Как растут мальчики

Взросление и старение

Три раза в день, а иногда и больше мы едим

- Пища должна быть здоровой. Поэтому есть доктор Здоровая Пища.



Все о пище

Клетки человеческого организма получают из пищи энергию, а также материал, чтобы расти и обновляться — так что жить без еды невозможно!
При этом необходимо сбалансированное питание — еда должна содержать белки, жиры, углеводы, клетчатку, витамины и минеральные вещества в строго определенном соотношении.

Рассортируй еду!

Разложи эти продукты по тарелкам. Если не знаешь, как правильно это сделать — щелкни мышкой на надписях под тарелками.

Бананы

Авокадо

Курица

Сыр

Масло

Картофель

Хлеб

Яйцо

Рыба

Углеводы

Белки

Жиры

Может человек бодрствовать день и ночь, работать беспрерывно

- И доктор Отдых подсказы-вает, как правильно это делать.

Сон

Смотри также

Организм человека периодически нуждается в отдыхе. Чувствуете — клонит ко сну? Значит, пора отдохнуть.

Во сне организм растет и обновляет изношенные клетки, а мозг перерабатывает и сортирует информацию, накопленную в течение дня. Если спать слишком мало, то мозг не успеет отдохнуть, и мысли будут путаться.

Знаешь ли ты...

Сны

Зевота

Сны

Почти все по ночам видят сны, но далеко не каждый утром их помнит. Ученые до сих пор не до конца понимают, что такое сны. Известно, что спящий видит их не постоянно, а только в так называемые «фазы быстрого сна», когда его мозг очень активен. А сами сны представляют собой чередование реальных и вымышленных образов.

Сны

Знаешь ли ты, что...

Иногда люди во сне разговаривают. Обычно в этот момент им что-нибудь снится.

Дальше

Знаешь ли ты, что...

Каждую ночь рост человека увеличивается почти на целый сантиметр! Дело в том, что днем мягкие диски, расположенные между позвонками, сжимаются за счет веса тела и становятся уже, а ночью они расширяются, увеличивая длину позвоночника.

Дальше

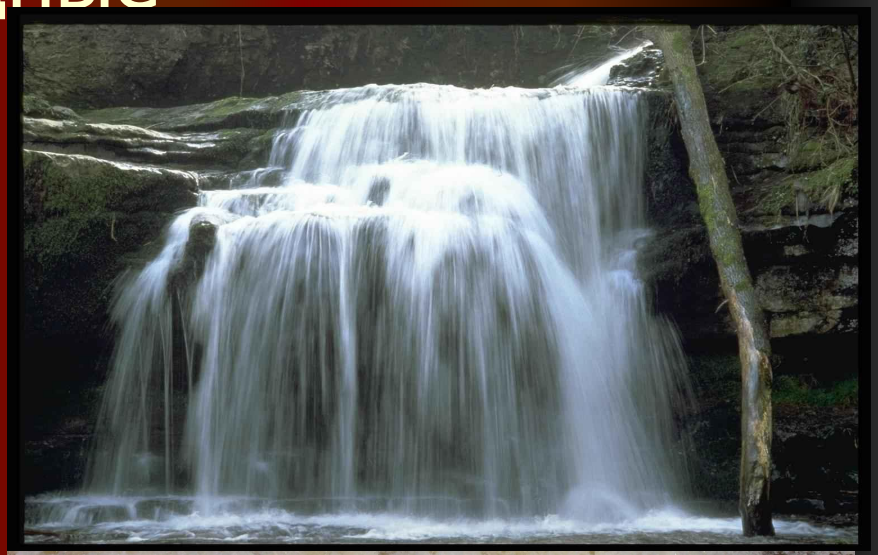
Знаешь ли ты, что...

Чем старше человек, тем меньше он спит.
Чтобы выспаться, взрослому нужно в среднем семь с половиной часов.
А новорожденный спит до двадцати часов в сутки.

Дальше

И ещё есть один доктор, без которого свет бы был не мил, все были бы злые, вредные

- Это доктор Любовь.
- Будем дружить с ними? Они помогут нам попасть в страну Здоровячков.
- Сегодня мы поближе познакомимся с доктором Вода.



Заучим слова.

- В путь –дорогу собирайся,
- За здоровьем отправляйся!

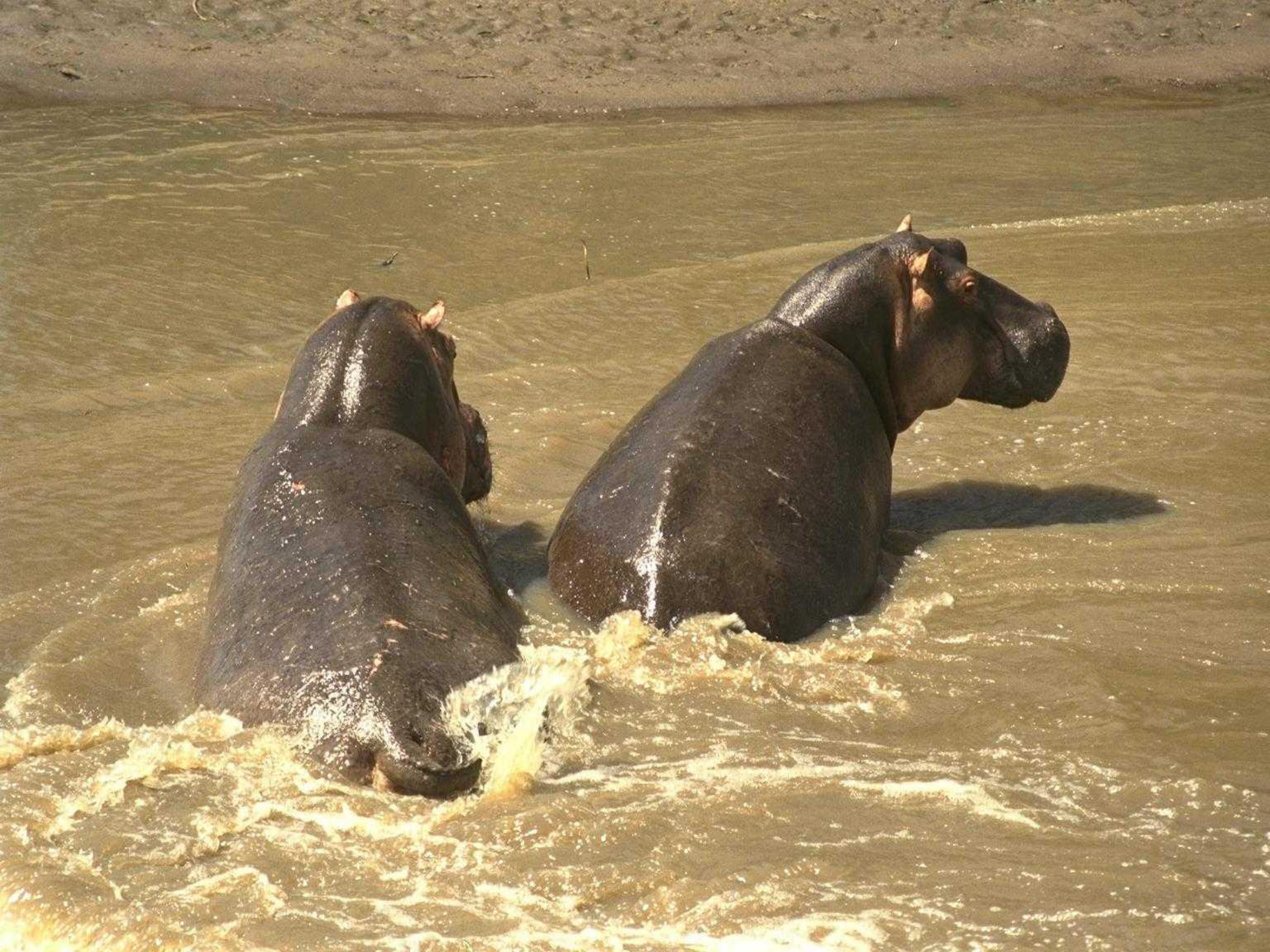
Беседа по теме.

- Как умывается кошка?
- Зачем она это делает?
- А как другие животные ухаживают за собой ?

- Не выносят грязи и беспорядка барсуки. Весной и осенью они убирают и ремонтируют свои подземные дома.
- Бурые медведи часто купают своих медвежат, держа их за шиворот. Подросшие медвежата сами охотно идут в воду и долгу там барахтаются

Вспомним сказку « Мойдодыр»

- Чтение отрывка стихотворения.
- Зачем, для чего животные купаются и чистят своё тело?
- А зачем моется человек?
- Почему плохо быть грязнулей?



- Где больше всего скапливается грязи на теле человека?
- Как вы заботитесь о чистоте тела?

Забота о чистоте

Смотри также

Для здоровья очень важно мыться как можно чаще. На коже и волосах каждого из нас обитают миллионы и миллиарды мельчайших микро-организмов. Большинство из них безопасны, но некоторые могут вызвать тяжелые инфекционные заболевания. Когда мы моемся, мы смываем эти микроорганизмы, а также удаляем с кожи погибшие клетки и очищаем поры. Однако не забывайте, что нужно не только почаще принимать ванную или душ, но и регулярно чистить зубы.

Оздоровительная минутка

Проверим память мышц

Попробуй поиграть в несложную игру — «обмани» собственные мышцы! Лучше это делать с другом или с кем-нибудь из взрослых.

- Встань со своим напарником лицом к лицу, опусти руки и попроси, чтобы он прижал их тебе к бокам.
- Пытайся поднять руки и считай до шестидесяти.

- Попроси друга отпустить твои руки и одновременно расслабь мышцы.

Видишь, твои руки продолжают двигаться вверх, несмотря на то, что они уже расслаблены!

Физическая зарядка

Смотри также

Регулярно тренироваться — очень важно для здоровья.

Одни упражнения укрепляют мышцы, делая нас сильнее; другие развивают суставы, помогая нам стать более ловкими и гибкими; третьи улучшают работу сердца и легких. Наконец, заниматься физкультурой — это просто весело!

Качаем мышцы

Тренируем сердце и легкие

Советы доктора Воды

- Раз в неделю мойся основательно.
- Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.
- Каждый день мой ноги и руки перед сном.
- Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.

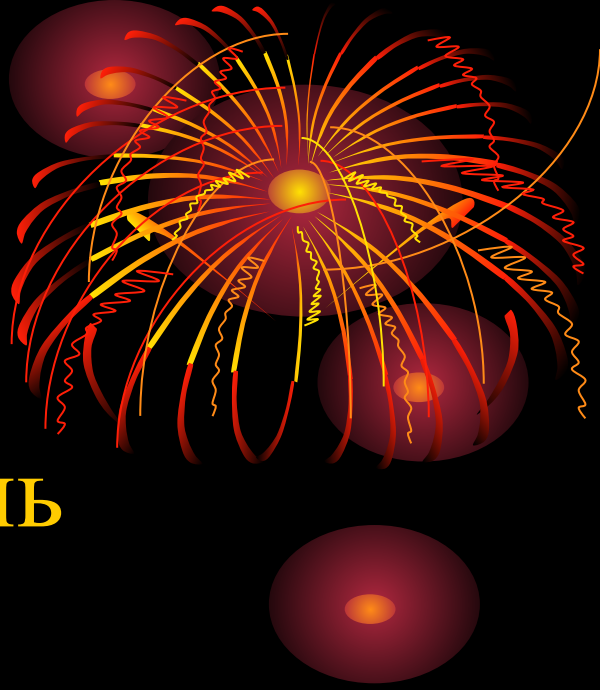
Анализ игровой ситуации.

- Я под краном руки мыла,
- А лицо помыть забыла.
- Увидал меня Трезор,
- Зарычал : «Какой…(позор).
- Как же не быть грязнулей?

Рефлексия

- Нужно самому научиться умываться, купаться, чтобы получать от этого удовольствия.

Об авторе



- Калюшева А.Р.- учитель начальных классов.
- Ульяновская область, Старокулаткинский район, село Старый Атлаш.