

Государственное учреждение образования
«Средняя школа №5 г. Молодечно»

Учебное занятие во 2 «Б» классе по учебному предмету
«Основы безопасности жизнедеятельности»,
Тема: «Я и Здоровый Образ Жизни»

Подготовила:
Бекиш Анастасия Леонидовна,
учитель начальных классов

Молодечно 2024

Цель: Обобщить знания детей о здоровье, здоровом образе жизни и приемах его укрепления и сохранения.

Задачи:

- сформировать понятие о факторах, влияющих положительно на здоровье человека;
- побудить детей к стремлению заниматься спортом;
- дать практические рекомендации по оздоровлению.

I. Организационный момент

-Здравствуйте, ребята! Сегодня на нашем занятии мы с вами поговорим о здоровье человека, как его сохранить и укрепить.

II. Сообщение темы и цели урока.

Посмотрите на доску. Чем связаны данные иллюстрации и как их можно назвать одним выражением в отношении к человеку? (Здоровый образ жизни). Правильно!

Тема нашего урока: «Я и Здоровый образ жизни»

Говоря фразу Здоровый образ жизни, мы редко задумываемся о том, что же означают эти слова. Лично я считаю, что вести активный и здоровый образ жизни — это чудесно! Давайте назовем правила, которые нужно соблюдать, чтобы вести здоровый образ жизни. (заниматься спортом, соблюдать режим дня, правильно питаться, соблюдать правила гигиены, не иметь вредных привычек, не нервничать...)

-Проверим верность наших высказываний и узнаем, что нужно для того, чтобы был здоров человек.

Для этого вам предстоит поучаствовать в 6 конкурсах, которые помогут нам узнать, как вести здоровый образ жизни.

III. Работа по теме.

Основная часть: выполнение конкурсных заданий

Конкурс 1 «Ты и здоровье»

Я думаю, что вы все согласитесь, что очень приятно чувствовать себя всегда бодрым и всегда веселым!

Необходимо отгадать кроссворд

Вопросы:

1. Тренировка, помогающая организму сопротивляться простудам и неблагоприятным погодным условиям (холоду, жаре, слякоти, сквознякам). **(Закаливание).**

2. Проведение времени для восстановления сил без физических занятий. **(Отдых)**

3. Организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), связанная с их физическими способностями. **(Спорт)**

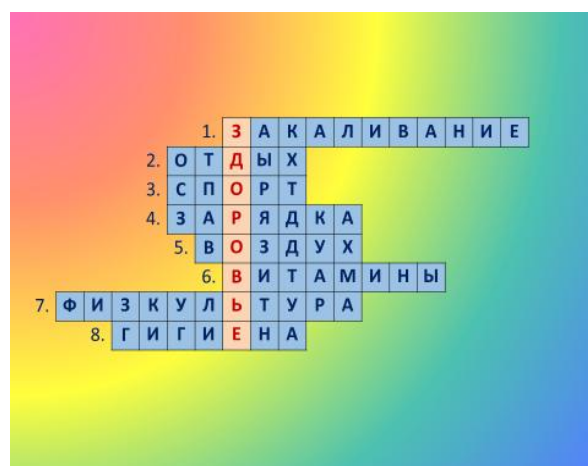
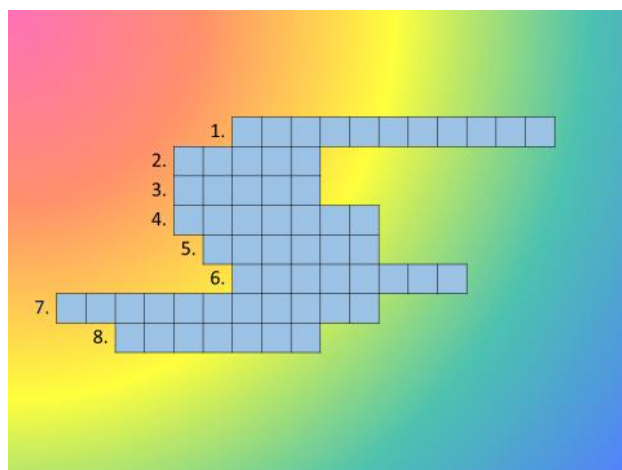
4. Комплекс физических упражнений, выполняемых утром после пробуждения. **(Зарядка)**

5. Прозрачный, бесцветный, есть везде: на улице, в комнате, в земле, в воде. Им заполняется любое свободное пространство на нашей планете. **(Воздух)**

6. Делают нас крепкими, активными, помогают не заболеть, а детям — хорошо расти. **(Витамины)**

7. Это занятия физическими упражнениями для укрепления здоровья и улучшения физического развития. **(Физкультура)**

8. Уход за своим телом и содержание его в чистоте. **(Гигиена)**



Конкурс 2 «Здоровье»

На доске рассыпаны слова, нужно их собрать в определенной последовательности и составить пословицы.

Пословица «В здоровом теле - здоровый дух».

Пословица «Здоровье все - без здоровья ничего».

Молодцы! Правильно составили.

Задание: на каждую букву слова «Здоровье» найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

З - зарядка, Д - диета, О – отдых, Р- режим, О – отдых, В - вода, витамины, Е-еда.

Конкурс 3 «Режим»

Задание: дети (10 человек) выстраиваются в круг, дети получают карточки с названием режимных моментов. Пока играет музыка необходимо встать в правильном режимном порядке.

7:00-подъем
13:00-прогулка
7:15-зарядка
14:00-домашнее задание
7:30-завтрак
16:00-отдых
8:30-13:15-уроки (школа)
19:00-ужин
12:00-обед

21:00-сон

А сейчас ответьте зачем нужно соблюдать режим дня?

Утренняя зарядка помогает сократить время перехода от сна к бодрствованию. Недаром она называется зарядкой, т.е. заряжает нас бодростью, энергией на целый день.

Завтрак – очень важен перед школой горячий завтрак из 2-х блюд, например, каша и йогурт.

Выполнение **домашнего задания** рекомендуется в одно и то же время (1 – 1,5 часа)

Конкурс 4. «Зарядка»

Насколько спорт важен в нашей жизни, известно всем. Занятия спортом влияют на все системы и процессы в нашем организме, делая его более крепким и выносливым. Стоит лишь начать двигаться, как у нас силы сразу же появятся.

Какие виды спорта мы знаем? (футбол, хоккей, теннис и т.д.)

Предлагаю снабдить наш организм энергией и поднять настроение перед предстоящим днем для этого выполним веселую зарядку «Солнышко лучистое».

Участники в положении стоя под музыку, выполняют упражнения
ФИЗКУЛЬТМИНУТКА «Солнышко»

Конкурс 5 «Правильное питание»

Источником восполнения энергии служит пища, которая дает нам силы и энергию, для того чтобы быть крепкими и здоровыми. Давайте поговорим о значении пищи в жизни человека, а точнее о витаминах.

Витамины необходимы организму в небольшом количестве – всего несколько миллиграммов в день, но без них человек болеет и быстро устают. Не зря их название произошло от латинского слова, вита – «жизнь». В настоящее время известно около 20 витаминов. Посмотрите на доску. Это самые главные витамины, которые требуются нашему организму (А, В, С, D)

Витамин А – связан с процессом роста, повышает устойчивость организма к инфекциям организма. Его называют «витамином роста». Он содержится в: желтке куриного яйца, сыре, капусте, моркови

Витамины группы В имеют большое значение в обмене веществ, влияют на рост и развитие организма. При его недостатке снижается аппетит, уменьшается масса тела, появляется слабость, нарушается память, кожа становится сухой. Он содержится в: помидорах, цветной капусте, хлебе, рыбе, молоке и др.

Витамин С – аскорбиновая кислота играет очень большую роль. При его недостатке дети часто болеют, становятся вялыми, раздражительными.

Какие овощи и фрукты богаты этим витамином?

Он содержится в: черной и красной смородине, перце, лимонах, вишне, яблоках и т.д.

Витамин Д – стимулирует рост костей. В каких же растениях живёт этот витамин? Он содержится в рыбьем жире, сыре, масле, грибах, а ещё он образовывается в организме человека под воздействием солнца. Поэтому его часто называют «солнечным витамином».

Молодцы, ребята! Но впереди у нас еще много неразгаданных тайн! Теперь мы должны узнать, что еще нужно человеку для здоровья. Скажите мне честно, кто сегодня делал утреннюю зарядку, а кто чистил утром зубы?

Конкурс 6 «Гигиена», игра «Да-нет»

Скажите, какие правила гигиены вы знаете? (Опрос детей)

Гигиена – это определенные гигиенические правила, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья. Основы гигиены включают нормы надлежащего содержания тела, полости рта, а также правильное использование средств личной гигиены, одежды и обуви. Приведите примеры личной гигиены.

У каждого на парте смайлики: веселый и грустный. Разберите каждый по смайлику и запомните, что там изображено.

Задание следующее: я говорю правила гигиены и средства закаливания, если это правда, и вы согласны, поднимаете веселый смайлик, если нет – грустный.

- Мой руки после прогулки и посещения туалета,
- чистить зубы не нужно,
- полоскай горло холодной водой,
- гуляй на свежем воздухе,
- обливайся горячей водой,
- мой ноги на ночь,
- умывайся и чисти зубы утром и вечером,
- ухаживай за ногтями и волосами,
- не следи за чистотой своей одежды и обуви,
- ежедневно проветривай комнату.

IV Закрепление (работа в группах).

Сейчас, ребята, вы разделитесь на 4 группы и каждой группе я дам задания. Выполнив задания каждая группа выйдет к доске и представит классу результаты выполненной работы. Начали!

Группы участников:

Экологи	Журналисты	Диетологи	Инструктора по физической культуре
			

--	--	--	--

Задание инструкторам по физической культуре

1. Составить и провести физкультминутку.



Задание экологам

1. «Сохраним планету в чистоте»: распределить бытовые отходы по назначению.



Задание журналистам

1. Выпустить газету «Мой выбор - здоровье»



Задание диетологам

1. Составить меню обеда для учеников 2-х классов, используя советы правильного питания.



Дети презентуют работы, выполненные в группах.

V. Рефлексия. Подведение итогов урока.

А сейчас ребята проверим ваши знания о здоровом образе жизни с помощью тестовых заданий (презентация).

1. «Есть у каждого, друзья, но купить его нельзя. Берегите с малых лет, ведь ему замены нет!» (Молодость, здоровье, красота, иммунитет).
2. «Что НЕ входит в правила здорового образа жизни?» (занятия физкультурой, компьютерные игры, соблюдение чистоты, правильное питание).
3. Я шагаю по квартире, приседаю: три-четыре. И уверен твёрдо я, с нею ждёт успех меня! (зарядка, тренировка, игра, закалка).
4. Назовите лучших друзей человека: солнце, воздух и... (космос, вода, земля, лес).
5. О, каком витамине говорится в стихотворение: «От простуды и ангины помогают апельсины, ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он». (Витамин А, витамин В, витамин С).
6. Она - одна из залогов здоровья: (красота, полнота, чистота, уборка).
7. Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,
8. знает вся моя семья - очень важен... (общественный порядок, режим дня, план спортивных занятий, чистка зубов.)

Каждый человек хозяин своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь не проживут ни родители, ни учителя, никто-нибудь другой. Как каждый из вас решил, так и будет.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!