

Урок здоровья у младших школьников

Е.А. Шерешкова

Проблема обеспечения условий сохранения и укрепления здоровья школьников, разработки психопрофилактических, коррекционных программ и методов работы педагогов и детских практических психологов для обеспечения и поддержки физического и психического здоровья детей сегодня остро стоит перед образованием.

Однако какие бы методы сохранения и укрепления здоровья учащихся ни использовались в школе, ожидаемого эффекта не будет, если у самих школьников не

сформированы потребности в осознанном и разумном отношении к собственному здоровью, не выработаны умения и навыки совершенствования своего физического и психического состояния.

Интерес к формированию ценностного отношения к здоровью стремительно растет. Это один из центральных, но пока еще очень слабо разработанных вопросов психологии здоровья. Поиск ответа на него сводится, по сути, к следующему: как добиться того, чтобы здоровье стало ведущей, органичной потребностью человека на всем протяжении его жизненного пути.

На наш взгляд, работа по формированию ценностного отношения к здоровью должна начинаться в младших классах. Мы предлагаем одну из форм работы психолога (педагога) по этому направлению – урок здоровья.

Урок здоровья «Лесная школа»

Цель урока: актуализация и расширение знаний школьников о путях сохранения своего здоровья.

Задачи:

- 1) привлечь внимание школьников к проблеме здоровья;
- 2) указать на негативное влияние болезни на жизнь человека;
- 3) познакомить с действием вирусов на организм;
- 4) познакомить со способами укрепления иммунитета.

Ход урока.

Ведущий (психолог, педагог): Ребята, сегодня у нас будет не обычное занятие, а урок в лесной школе, и изучать мы будем азбуку здоровья. К нам в гости пришли кошки Мурка и Машка. Они знают, как быть здоровыми, и поделятся своими знаниями с нами.

На лесной опушке
Собрались зверушки.
Кошки всем на удивленье
Написали объявление.

Мурка (1-я ученица):

Что такое вирус гриппа,
Как спастись нам от бронхита?

Машка (2-я ученица):

Приходи и стар и мал!
Всем урок здоровья дам!

Ведущий:

Вот пришла лиса с лисенком,
Еж с ежихой, крот с кротенком,
Приползла едва лягушка:
Так болит сегодня ушко!
Нос не дышит у слоненка.
Кашель мучает мышонка.
Спину ломит у моржа.
Ноги ноют у ежа.

Мышонок (3-й ученик):

Почему же, в самом деле,
Летом мы лежим в постели?

Слоненок (4-й ученик):

Нос не дышит, ломит тело,
Кашель душит то и дело,
Голова болит и ушки,
И не радуют игрушки
И пирожное безе.

Мышонок:

Одолела нас простуда
Под названьем ОРЗ.
И летят, летят недели,
Ну а мы лежим в постели,
Потому что, к сожаленью,
Появилось осложненье.

Слоненок:

В сердце шум, в суставах боли,
Тут заплачешь поневоле.

Ведущий: Болезнь – это нарушение целостности организма, потеря способности сопротивляться его внешним и внутренним врагам. Болезнь, как правило, сопровождается повышением температуры, болью в различных органах, слабостью, потерей аппетита. У больного человека плохое настроение, и ему не хочется ничего делать.

Задание 1. «Нарисуй больного».

Цель: осознание негативного влияния болезни на жизнь человека.

Ведущий: Как вы представляете себе человека (животное), который болен? Попробуйте его нарисовать, придумайте рассказ о больном.

Мурка:

Что такое ОРЗ?
Знают, видимо, не все.

Машка:

В нашем мире царство есть,
Жителей его не счесть:
На земле и там и тут
Вирусами их зовут.
И опасны, и коварны,
И невидимы они.

Мурка:

Кто же с вирусом воюет,

Кто здоровье сторожит
День-деньской и ночь не спит?

Машка:

Вы представьте, наше тело –
Это целая страна.
Состоит оно из клеток.
Клетки – это города.
Каждый город сторожит
Клетка крови – лимфоцит.

Мурка:

Организм наш очень сложный,
Надо быть с ним осторожным.
Если с детства ты ленив,
Много ешь, весь день сонлив,
Редко делаешь зарядку,
Организм твой не в порядке.
Лимфоцит твой чуть живой:
Полусонный и больной.

Машка:

Страшный вирус в клетку
входит,
Все владения обходит.
Видит – все тут мирно спят,
Можно строить вирусят –
Сотни тысяч, миллион.
Вот и снова он силен!
Собирает свою рать,
Начинает воевать.

Ведущий: Значит, чтобы защититься от вирусов, необходимо укреплять защиту организма – его иммунитет.

Игра «Иммунитет».

Цель: осознание особенностей укрепления иммунитета.

Ведущий: Для того чтобы иммунитет был хорошим, лимфоциты должны сторожить клетки организма и непускать вирусы. Участники делятся на две равные команды: вирусов и лимфоцитов. Каждая команда встает напротив другой, и все участники крепко берутся за руки. Один человек из команды вирусов должен сильно разбежаться и разбить руки любых двух человек из команды лимфоцитов. Если ему это удалось, то он прикидывается игроком из команды противника, если нет – то остается в команде лимфоцитов. Выигрывает команда, в которой в конце игры окажется больше человек.

Ведущий: Кошечки, а что нужно делать, чтобы укреплять иммунитет?

Мурка:

Чтоб не киснуть, не болеть,
Жить, играть, плясать и петь –

Кувыркаться, обливаться
И под солнцем загорать,
Всю неделю маме с папой
По хозяйству помогать!

Задание 2. «Кодекс здорового человека».

Ведущий: А теперь давайте разработаем кодекс здорового человека. Он будет состоять из правил, придерживаясь которых можно сохранить здоровье. Вы предлагаете правила, а я буду их записывать на плакате. (Выступления детей.) Молодцы, ребята, теперь звери будут соблюдать правила и будут здоровыми, а если вдруг заболеют, их иммунитет быстро победит вирусы.

Мурка:

Ушки слышат, ножки пляшут.
Хорошо зверятам нашим!
Дружно, весело живут,
Песни звонкие поют.

Ведущий: Чтобы укрепить иммунитет, нужно есть полезные продукты и пить чистую воду. Сейчас я буду загадывать вам загадки. Отгадывая их, вы узнаете, какие продукты полезны для здоровья.

Задание 3. «Полезные загадки» (автор Т. Маршалова).

Огородная краля
Скрылась в подвале,
Ярко-желтая на цвет,
А коса-то как букет. (*Морковь*)

Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя резкий,
Горький вкус имеет он.
Обжигает... Не лимон. (*Лук*)

Он кусает, только вот,
Есть зубок, но где же рот?
Белый носит сюртучок.
Кто же это? (*Чесночок*)

Зеленая толстуха
Надела уйму юбок.
Стоит как балерина,
Из листьев пелерина. (*Капуста*)

От него – здоровье, сила
И румянец щек всегда.
Белое, а не белила,
Жидкое, а не вода. (*Молоко*)

Мы нагнемся до земли,
Чтоб наполнить кузовки.
Стебельки раздвигаем –
Огоньки собираем. (*Ягоды*)

Ведущий: Итак, сегодня на уроке здоровья мы узнали, что такое болезнь, что помогает нашему организму защититься от нее и как нужно укреплять иммунитет.

Литература

1. Уманская, А.А. Что такое вирус гриппа? Как сберечься от бронхита? : стихи для детей / А.А. Уманская. – М., 1994. – 19 с.

Елена Андреевна Шерешкова – канд. психол. наук, ст. преподаватель кафедры общей психологии Шадринского государственного педагогического института, г. Шадринск, Курганская область.