

## 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!



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.*