

Минутки здоровья

1. Минутка здоровья «Берегите глаза»

Глаз - орган зрения. Мы видим глазами наш удивительный мир, который пронизан светом ласкового солнца. Недаром говорят, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Наши глаза помогают нам познавать окружающий мир, учиться, выполнять различную работу. Человеку с плохим зрением труднее будет учиться, работать. Какой вывод можно сделать из сказанного мною? (Зрение нужно беречь!)

Попытаемся выяснить, отчего ухудшается зрение и как научиться заботиться о сохранении хорошего зрения.

Для начала мы немножко познакомимся со строением глаза. Вы все знаете, как устроен фотоаппарат. Когда нажимаешь на кнопку затвора, в нем открывается маленькое круглое отверстие. Через это отверстие проходят лучи света. Они попадают на пленку и рисуют на ней то, на что был направлен фотоаппарат. Примерно так же устроен наш глаз. Посередине круглое цветное пятнышко, у одних оно коричневое, у других - синее, зеленоватое. Это радужная оболочка. А посередине видна черная точка. Но это не точка, а маленькое отверстие, оно называется зрачком. Именно через него лучи света попадают внутрь глаза и как бы рисуют в нашем мозгу изображение того, на что направлен глаз.

Сама природа заботливо оберегает глаз. Потечет со лба пот – его остановит густая изгородь бровей. Ветер понесет в лицо пыль – ее задержит плотный частокол ресниц. Если пылинка залетит в глаз, ее тотчас слизнет непрерывно мигающее веко.

Ну, если уж природа заботится о нас, то мы и сами должны заботиться о своем здоровье.

Давайте выясним, из-за чего портится зрение. Как вы думаете?

1. Работа при плохом освещении.
2. Чтение при малом расстоянии от глаз до книги.
3. Чтение лежа.
4. Длительный просмотр телепередач.

Мы выяснили причины, узнали от чего портится зрение. А теперь узнаем, как же заботиться о сохранении нашего зрения.

1. Место, где вы занимаетесь, должно быть хорошо освещено. Лампа должна стоять слева.
2. Расстояние от книги, тетради до глаз должно быть 30-35 см (у взрослого это равно длине руки от локтя до кончиков пальцев).
3. Нельзя читать лежа или на ходу, попадете всегда в беду.
 - 1) Смотреть не более 2-3 передач в неделю (по 1-1,5 ч) (не считая коротких мультфильмов).
 - 2) Располагаться от телевизора не ближе 2-3 м, не дальше 6-8 м.
 - 3) Место для сидения должно быть удобным.
 - 4) Изображение на экране должно быть четким.

Кроме этого, глазам нужен отдых. Попробуйте подряд два часа пилить дрова. Это даже и тренированному человеку трудно. Каждый знает: чтобы хорошо работать, нужно время от времени отдыхать. И на практической части нашего занятия мы сегодня узнаем, как же можно дать отдохнуть глазам. Для этого существует специальная гимнастика для глаз, которую разработали ученые-врачи. Повторяйте за мной упражнения для глаз.

1. Упражнение (сидя) крепко зажмурить глаза на 3-5 с. Затем открыть на такое же время.
2. Упражнение (стоя). Посмотреть вверх, на нос; вниз, на нос.
3. а) Указательный палец на расстоянии 25-30 см.
б) Смотреть на конец пальца 3-5 с.
в) Прикрыть левой рукой левый глаз на 3-5 с.
г) Убрать ладонь, посмотреть на конец пальца 3-5 с. (Потом правой рукой.)
4. Самое простое упражнение. Быстро поморгать 20-30 с. Затем закрыть глаза и посидеть минутку, откинувшись на спинку стула.

Запомните эти упражнения и повторяйте их время от времени.

-Мультфильм о строении глаза и охране зрения.

- Физминутка для глаз (Космос)

2. Минутка здоровья «Волшебная сила массажа»

Выполняем Массаж живота для улучшения работы кишечника

Исходное положение - лежа на спине.

Поглаживаем живот по часовой стрелке, похлопываем ребром ладони, кулачком, снова поглаживаем, пощипываем, снова поглаживаем. Закончили.

Выполняем Массаж грудной области, воспитываем бережное отношение к своему телу, учимся любить себя.

Исходное положение - сидя по-турецки.

Поглаживаем области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная". Закончили.

Выполняем Массаж ушных раковин. Исходное положение - сидя по-турецки. Лепим ушки для доброго, милого слона.

1. Поглаживаем ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.
2. Ласково оттягиваем ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).
3. Нажимаем на мочки ушей (как-будто"вешаем на них красивые сережки").
4. Лепим ушки внутри. Пальцами внутри раковины делаем 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).
5. С усилием "примазываем глину" вокруг ушных раковин - проверяем прочность, заглаживаем поверхность вокруг ушных раковин

Выполняем Массаж головы

1. Моем голову. Сильно нажимаем пальчиками
2. Сгребает сено в стог. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы
3. "Догонялки": ударяем подушечками пальцев, по поверхности головы.
4. С любовью и лаской расчесываем пальцами, словно расческой, волосы и представляем, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".

Выполняем массаж лица для профилактики простудных заболеваний

1. Поглаживаем лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукиваем по коже, словно уплотняем ее, чтобы она была упругой.
2. Надавливаем пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.
3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.
4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.
5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

Массаж шейных позвонков. Игра "Буратино"

Теперь Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево. Таким образом мы выполняем массаж шейных позвонков.

1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.
3. Наклоны головы во время "рисования" вправо, затем влево.

Все движения медленные, плавные

А теперь выполним массаж рук, чтобы оказать благотворное воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, внутренней радости.

1. "Моем" кисти рук, активно трем ладонки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягиваем каждый пальчик, надавливаем на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трем по ногтям другой, словно по стиральной доске.
4. Трем "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимаем на мышцы плеча и предплечья; "смываем водичкой мыло", ведем одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и "стряхиваем воду".

Выполним Массаж ног Исходное положение - сидя по-турецки.

1. разминаем пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимаем на пятку, растираем стопу, щиплет, похлопываем по пальцам, пятке. Вращаем стопой вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопываем ладонкой по всей стопе. Говорим себе: "Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.." То же - с правой ногой.
2. Поглаживаем, пощипываем, сильно растирает голени и бедра. "надеваем" чулок, затем "снимаем его и сбрасываем", встряхивая руки.

3. Минутка здоровья «Двигайся-двигайся»

САМОЛЕТЫ И БАБОЧКИ

Ход игры. Дети двигаются в рассыпную, по команде «самолеты» бегают стремительно, вытянув руки в стороны (мышцы рук, шеи и корпуса напряжены); по команде «бабочки» переходят на легкий бег, делая руками плавные взмахи, голова мягко поворачивается из стороны в сторону («бабочка ищет красивый цветок»), кисти, локти, плечи и шея не зажаты. Упражнение можно делать под музыку, подобрав соответствующие произведения из репертуара по музыкальному воспитанию.

ПАЛЬМА

Ход игры. « Выросла пальма большая пребольшая»: правую руку вытянуть вверх, потянуться за рукой, посмотреть на руку.

« Завяли листочки»: уронить кисть.

« Ветви»: уронить руку от локтя.

« И вся пальма»: уронить руку вниз.

Упражнение повторить левой рукой.

КАКТУС И ИВА

Ход игры. По любому сигналу, например хлопку, дети начинают хаотично двигаться по залу. По команде педагога

«Кактус» дети останавливаются и принимают «позу кактус» - ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, подняты над головой, ладони тыльной стороной повернуты друг к другу, пальцы растопырены, как колючки, все мышцы напряжены. По хлопку педагога хаотическое движение возобновляется, затем следует команда: «Ива». Дети останавливаются и принимают позу «ивы»: слегка разведенные в стороны руки расслаблены в локтях и висят, как ветви ивы; голова висит, мышцы шеи расслаблены.

ШТАНГА

Ход игры. Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает её, отдыхает.

БУРАТИНО И ПЬЕРО

Ход игры. Дети двигаются хаотично, по команде «Буратино» останавливаются в позе: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, раскрыты в сторону, кисти прямые, пальцы растопырены, все мышцы напряжены. Движение возобновляется. По команде «Пьеро»- опять замирают, изображая грустного Пьеро: голова висит, шея расслаблена, руки болтаются внизу.

БАБА – ЯГА

Ход игры. Дети ходят по залу в рассыпную, приговаривая потешку и выполняя движения под текст.

Бабка-Ёжка, костяная ножка,
С печки упала, ножку сломала!
(Дети идут врассыпную по залу.)
А потом и говорит: «У меня нога болит!».
(Дети останавливаются.)
Пошла на улицу – раздавила курицу,
Пошла на базар – раздавила самовар!
Вышла на лужайку – испугала зайку!
(Дети продолжают движение, напрягая сначала левую, а потом правую ногу, прихрамывают.)

ТЮЛЬПАН

Ход игры. Дети стоят врассыпную в основной стойке, руки внизу, ладони вниз, средние пальцы соединены.

1. Утром тюльпан раскрывается - соединя ладони, поднять руки к подбородку, раскрыть ладони, локти соединить.
2. На ночь закрывается - соединя ладони, опустить руки вниз.
3. Тюльпанное дерево внизу соединить тыльные стороны ладоней и поднимать руки над головой.
4. Раскидывает свои ветви руки сверху раскинуть в стороны, ладони вверх.
5. И осенью листики опадают повернуть ладони вниз и мягко опускать вниз, чуть перебирая пальцами.

4. Минутка здоровья «Дружи с водой»

- Почему мы идем гулять на улицу, а не сидим дома? (*Нужен свежий воздух, солнце.*)
- А без чего засохли бы деревья, кусты, и мы не смогли бы жить? (*Вода.*)
- Зачем нам нужна вода? (*Умываться, пить, варить еду.*)
- Как умывается кошка, слон медведь? (*Языком, обливаются, купаются в реке.*)
- Вспомним сказку “Мойдодыр”.

“Рано утром на рассвете умываются мышата и котята, и утята, и жучки, и паучки”

– Поднимите руки те дети, которые тоже умываются утром. Делают зарядку.

Не забывают умываться вечером и мыть ноги перед сном.

Отгадывание загадок:

- Утром я по распорядку
Делаю всегда(*зарядку*)
- Дождик теплый и густой.
Этот дождик не простой.
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов. (*Душ.*)
- У него два колеса
И седло на раме.
Две педали есть внизу,
Крутят их ногами. (*Велосипед.*)
- Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
И поможет здесь сноровка
И, конечно.....(*Тренировка.*)
- Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет....(*спорт*).
- Помогает нам всегда
Солнце, воздух и(*вода*).
- Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня

Езжу сразу на обоих.
Что за кони у меня? (*Коньки.*)
– Ежедневно встав с постели
Поднимаю я(*Гантели*)

Учитель:

– Один раз в неделю надо мыться полностью, чтобы очистить поры от грязи на теле человека. Порами на коже дышит организм.

3. В класс забегает *Грязнуля* и пытается спрятаться среди детей. Следом появляется *Мойдодыр*, находит взглядом *Грязнулю* и читает слова из сказки.

“Ах ты, гадкий, ах ты, грязный неумытый поросенок....

Ты чернее трубочиста, полюбуйся на себя.....

У тебя на шее вакса, у тебя под носом клякса

У тебя такие руки, что сбежали даже брюки.

Даже брюки, даже брюки убежали от тебя

Он ударил в медный таз и вскричал “Карабарас!”

И сейчас же щетки, щетки затрещали как трещотки

– Подожди, *Мойдодыр*, наши дети умеют за собой ухаживать, они и *Грязнулю* научат.

Дети, покажите, как правильно надо мыть руки, чистить зубы, расчесываться. (*Учитель уточняет ответы детей.*)

4. Загадывание загадок о туалетных принадлежностях.

Загадки загадывают дети. При отгадывании открывается картинка с изображением предмета

– Гладко, душисто, моет чисто. Нужно, чтобы у каждого было.... (*Мыло.*)

– Костяная спинка, на брюшке щетинка, по частоколу попрыгал и грязь повыгнал. (*Зуб. щетка.*)

– Зубаста, а не кусается. Как она называется? (*Расческа.*)

– Висит на стене, болтается, всяк за него хватается. (*Полотенце.*)

5. Чтение отрывка из сказки “Мойдодыр” Чуковского (*читают дети задействованные в ролях*).

– “Надо, надо умываться по утрам и вечерам, а нечистым трубочистам стыд и срам, стыд и срам,

– Да здравствует мыло душистое, и полотенце пушистое, и густой гребешок, и зубной порошок, давайте же мыться, плескаться, купаться, нырять, кувыркаться.

– В ушате, в корыте, в лохани, в реке, в ручейке, в океане.

– И в ванне, и в бане всегда и везде (*все вместе*)

ВЕЧНАЯ СЛАВА ВОДЕ!

– Вода и мыло – настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробов – разносчиков разных болезней. Больше всего на свете микробы любят грязь. Чем грязнее, тем им приятнее. И тем больше их становится.

Заучивание слов “От простой воды и мыла у микробов тают силы!” – на доске.

6. Чтение стихотворения Юлиа Тувима

“Обращение к детям”.

Дорогие мои дети, я пишу вам письмецо

Я прошу вас, мойте чаще ваши руки и лицо.

Все равно какой водою: кипяченой, ключевой,

Из реки, иль из колодца, или просто дождевой!

Нужно мыться непременно утром, вечером и днем –

Перед каждою едою, после сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой! Потерпите – не беда!

И чернила, и варенье смоят мыло и вода.

Дорогие мои дети! Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще – я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям, не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто.

Приложение 2

-Детская презентация сказка. Мойдодыр.

5.Минутка здоровья «Закаливание»

ФОРМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

-А теперь поговорим о формах закаливания организма.

Совместное построение схемы «Формы закаливания».

Материал для изучения (работа по схеме)

ЛАСКОВОЕ СОЛНЦЕ

Принимая солнечные ванны, следует соблюдать простые правила. Начинай загорание в кружевной тени деревьев 3 - 4 минуты, с перерывом 10 минут. Каждый день прибавляй по 2 - 3 минуты пребывания на солнце. Очень полезно чередование: несколько минут на солнце, несколько минут в тени. Загорать следует в утренние и вечерние часы, подставляя под солнечные лучи попеременно то спину, то грудь, то бока. И еще не забудь, выходя на солнце, надень на голову панаму или платок. Случается, что некоторые ребята плохо переносят солнечные лучи, тогда загорать им нужно еще осторожнее. А если врач вообще запретил загорать, не нужно унывать. Можно принимать воздушные ванны в теплую облачную погоду.

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Воздух - свежий, чистый - полезен всем ребятам. Можно принимать воздушные ванны на солнце и в тени. Хороши воздушные ванны во время походов, когда маршрут лежит через лес. И вообще старайтесь во время воздушных ванн побольше двигаться. Принимать воздушные ванны следует в местах, защищенных от ветра. Начинать лучше в летнее время, при температуре +16 °; +18° . Первая ванна должна длиться 2 - 4 минуты. Затем увеличить до 20 минут. Если температура +20° - время увеличить вдвое. Можно организовать дневной сон на свежем воздухе в комнате с открытыми окнами, на веранде, под навесом. В осеннее время полезна медленная ходьба в теплой одежде по лесу, берегу речки, парку. Длина маршрута - до 1 км. Можно принимать воздушные ванны в домашних условиях, понизив температуру до +18°; +20°.

Очень хорошо устраивать сквозняк, но самим на сквозняке находиться нельзя. Необходимо постоянно следить за чистотой воздуха и обязательно проветривать комнату перед сном.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Главные оздоровительные свойства воды: помогает коже выделять вредные продукты обмена веществ в организме (при обтирании) и очищает от болезнетворных микробов (при купании, принятии ванн). Закаливание водой можно начинать с обтирания или обливания. Для первого обливания температура воды должна быть +32°; +33°. Через день снижай температуру на 1°. После обливания хорошо разотри тело.

Как проводится обтирание? Сначала приготовь воду. Намочи рукавичку или полотенце в воде и быстро вытри им грудь, живот, спину. Потом разотрись докрасна сухим полотенцем. Запомни: температуру воды уменьшай постепенно. Но если начал закаливаться - делай эти процедуры каждый день, иначе не получишь хорошего результата. Температуру воды можно уменьшить до +20°.

Полезен для организма контрастный душ, то есть поочередное обливание то теплой, то холодной водой. Встань под теплый душ на 1,5 минуты, затем облейся прохладной водой. Обязательно

перед закаливанием посоветуйся с родителями, с какой температуры воды лучше начать. Летом закаляет купание в реке, море. Вот тебе несколько советов:

1. В воду входи сразу. Войдя по грудь, два - три раза окунись.
2. Не окунайся слишком разгоряченным или охлажденным.
3. Выйдя из воды, быстро разотрись до потепления.
4. Не принимай сразу после купания солнечную ванну, посиди в тени.
5. Не ходи и не лежи в мокрой купальной одежде.
6. Находиться в воде можно до 10 минут и под присмотром взрослых.
7. После купания в водоеме прими душ дома с мылом.

БОСОХОЖДЕНИЕ

Хождение босиком - отличное закаливание. Почему? На наших стопах собрано много нервных окончаний, влияющих на работу внутренних органов. Значит, занимаясь босохождением, мы помогаем нашему организму лучше работать. Где ходить босиком? В летнее время сначала по теплой прогретой солнышком дорожке, по речному мелководью, утром - по росистой траве. В сосновом бору полезно походить по опавшей хвое. Чтобы не было плоскостопия, полезно ходить по песку, по камушкам. Л еще очень хорошо ходить по пашне, конечно, если там ничего не посеяно. Попроси родителей купить тебе специальный резиновый коврик.

Полезно перед сном проводить контрастное обливание ног. Можно ходить в ванне в прохладной воде, по снегу, но обязательно перед этим посоветоваться с родителями.

ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

Совместное обсуждение правил закаливания:

Закон первый:

1. Сначала следует приготовить воду. Температура воды должна быть 32 - 33 °С, ее можно измерить градусником.
2. Нужно намочить в этой воде полотенце и обтереть им грудь, руки, живот, спину... Быстро-быстро. А потом растереться докрасна сухим полотенцем.
3. Теперь мокрым полотенцем обтереть ноги. И обтереть опять сухим.

Каждый следующий день температура воды должна уменьшаться на один градус.

Закон второй:

Делай это обязательно каждый день!

Закон третий:

Начинать закаливание нельзя, если болит горло. Перед началом закаливания нужно обязательно вылечить зубы.

Тот, кто дойдет до температуры 26°С, может смело переходить к другим видам закаливания.

Результатом твоего закаливания должны быть не только стойкость к болезням, но и бодрость, хорошее настроение, работоспособность. От любой процедуры старайся получить максимум удовольствия.

- Закаливание. Весёлая школа здоровья.

6. Минутка здоровья «Клещей бояться в лес не ходить»

Клещи подстерегают свою добычу, сидя на концах травинок, былинки, торчащих вверх палочек и веточек.

При приближении потенциальной жертвы **клещи** принимают позу активного ожидания: вытягивают передние лапки и поводят ими из стороны в сторону. На передних лапках располагаются органы, воспринимающие запахи (*орган Галлера*). Таким образом **клещ** определяет направление на источник запаха и изготавливается к нападению на прокормителя.

Клещи не особенно хорошо подвижны, за свою жизнь они способны преодолеть **самостоятельно** не более десятка метров. Подстерегающий свою добычу **клещ** взбирается на травинку или кустик на высоту не более полуметра и терпеливо ждет, когда мимо кто-нибудь пройдет. Если в непосредственной близости от **клеща** проследует животное или человек, то его реакция будет мгновенной. Растопырив передние лапки, он судорожно пытается ухватить своего будущего хозяина. Лапки снабжены коготками и присосками, что позволяет **клещу** **надежно зацепиться**. Недаром существует поговорка: «Вцепился как клещ».

Обосновавшись на животном, **клещ** выбирает место для питания. В большинстве случаев это область головы и шеи, там, где животное не может достать зубами и уничтожить паразита. Затем он погружает свои ротовые части (*так называемый хоботок*) в кожу и, прорезая ее, добирается до подкожных кровеносных сосудов, откуда и сосет кровь. Надежно закрепиться ему помогают зубчики на хоботке, направленные назад, и первая порция слюны, которая быстро затвердевает и приклеивает ротовые органы к коже, подобно цементу.

Особенно опасен **клещ тем**, что его очень трудно заметить из-за микроскопических размеров голодного насекомого, такой **клещ** размером не больше макового зернышка. Сам **клещ** – это крошечное существо буро-коричневого оттенка, а личинка и вовсе трудно различима невооруженным глазом. Присосавшись к телу человека, молодая личинка насыщается примерно за двое суток, взрослая же особь, может оставаться на теле до 12 дней и вырасти до размеров шарика диаметром в 2 см.

Когда **клещ** попадает на одежду человека, он начинает двигаться в поисках места для присасывания, особенно **клещам** нравятся подмышечные впадины, паховые складки, шея, ушные раковины и кожа головы. Если **клещ** не был замечен сразу, то неприятные ощущения начинают беспокоить лишь примерно через 1-2 суток, а проявляются они в виде тянущей легкой боли, которая возникает из-за начинающегося воспалительного процесса в месте укуса. Сама ранка, которая остается после **клещевого** укуса чешется и может долго не заживать.

-Презентация « Осторожно клещи»

7. Минутка здоровья «Моё здоровье в моих руках»

Притча

В хороший осенний день на завалинке у своей избы сидел восьмидесятилетний старик. Голова его была бела, как снег, но лицо ещё здоровое, веселое, глаза живые, а руки, казалось, годились еще ко всякой работе. Тут же на дороге играли внуки и правнуки стариковы — здоровые, как рыжики, и румяные, что ягодки калиновые.

Подошел к старику молодой человек, недавно приехавший из города, и стал допытываться у него: как он дожил до таких лет и сохранил столько сил и крепости? Старик и говорит ему: «От самых малых лет меня никогда не заставало восходящее солнце в постели. Я ложился спать, как только наступала ночь. Вставши с постели, я никогда не зевал, никогда не ленился, а работал усердно. Работа крепила мое тело».

— А кто же тебя научил этому? — спросил молодой человек. Старик встал и повел его в свой садик. Там между деревьями, погнувшимися от тяжести созревающих плодов, стояли рядами ульи с пчелами.

«Вот на том да на этом учился я уму-разуму», — сказал старик, указывая на деревья и на ульи. «Я сажал, прививал, доглядывал деревья; они росли на моих глазах и веселили мое сердце. Я был между деревьями, как между своими детьми. А маленькая мушка-пчелка учила меня трудолюбию, бережливости и порядку. Я прожил мой век в приятном труде, весело, и вырастил так моих детей и внуков».

Какой секрет здоровья скрыт в притче? Трудолюбие, активная деятельность

Давайте определим последний кирпичик нашего дома. Как вы знаете, движение – это жизнь. Поэтому что необходимо, чтобы человек был здоров? **Занятия спортом – правильно.** Спорт увеличивает продолжительность жизни. Ходьба, бег, велосипед, лыжи, коньки, плавание способны привести вашу жизнь в движение, а где движение – там и здоровье.

Посмотрите какой у нас получился дом здоровья.

Сейчас мы с вами сделаем небольшую анкету и посмотрим какое же у вас здоровье. Отвечать нужно да или нет.

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться дома.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я сильно прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
9. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

- **1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.
- **3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.
- **7-9 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Вам немедленно нужно изменить свои привычки, наладить образ жизни.

Сделайте для себя, пожалуйста, выводы из результатов этого теста. И берегите здоровье!

Многие из вас посещают спортивные секции, вы все много двигаетесь. Но еще очень важно уметь правильно отдыхать и расслабляться после сложного, насыщенного дня. И сегодня я вам предлагаю к концу вашего учебного дня немного отдохнуть и погрузиться в себя.

Релаксация «Полет белой птицы», музыка

- презентация «моё здоровье в моих руках»

8. минутка здоровья «На зарядку выходи»

Основные правила выполнения зарядки:

1. Утреннюю гимнастику лучше всего делать на улице (во дворе, парке, саду) или в хорошо проветренном помещении.
2. Самая удобная спортивная одежда для зарядки – трусы и майка или спортивный костюм по сезону при занятиях на свежем воздухе.
3. Включай в зарядку 8-9 упражнений и повторяй каждое упражнение 6-10 раз. Меньшее число повторений не принесет пользы.
4. Наклоны делай в правую и левую сторону, выпады и махи левой и правой ногой.
5. Не забывай о правильном дыхании. Дыши свободно, через нос(при разведении, подъеме, разгибании рук делай вдох, при наклонах и приседаниях – выдох).
6. Упражнения выполняй без предметов и с предметами.

7. Хорошо делать зарядку под бодрую, ритмичную, но негромкую музыку.
8. После зарядки полезно принять душ, облиться теплой водой или обтереться влажным полотенцем, а затем растереться сухим.
- Презентация « На зарядку выходи»

9.Минутка здоровья «Оказание помощи ЧС»

Вхождение в тему «Оказание первой помощи».

1.1.Речевое упражнение «Закончи предложение»

Ведущий: Предлагаю поиграть в игру «Закончи предложение»

- Здоровье это... (чувствовать себя полным сил, быть жизнерадостным, не болеть, не лежать в больнице).
- Здоровый человек это... (человек, у которого ничего не болит, хорошее настроение, нет ран, синяков).
- Навредить здоровью человека могут... (вредные привычки, микробы, неосторожность, насекомые, растения).

1.2. Дидактическая игра «Знакомство с аптечкой»

Предложить детям рассмотреть аптечку.

Цель: дать детям представление о назначении предметов аптечки (жгут - для остановки кровотечения; перекись водорода для промывания ран, царапин; йод и зеленка, для обработки ран; лейкопластырь - защищает порезы и раны; бинт - для перевязки ран).

Задание: достать из аптечки предмет и рассказать о его назначении и применении.

Обратить внимание детей, что ни в коем случае нельзя самостоятельно принимать таблетки.

Выучить с детьми правило: таблетки в руки берет только взрослый; нельзя брать таблетки для игр; таблетки назначает только врач; раны обрабатывают только чистыми руками.

2 часть. Викторина «Расскажи, что для чего нужно».

1 задание: послушайте стихотворение и ответьте на вопросы: «Что делать? Как обработать рану?»

*Сынок хотел, как папа стать,
И начал гвоздик забивать.
Попал по пальцу молотком,
Малыш поранил палец.
На рев сбегался целый дом.
Малыш, запомни наш совет:
С тобой чтоб не случилось бед,
Сперва придется подрасти!
Еще немного подожди.*

Обыгрывание ситуации «Мальчик поранил палец». В помощь предложить таблицу с алгоритмом действий.

Ссадина, рана.

- 1.Сказать взрослому.
- 2.Помыть руки с мылом
- 3.Промыть рану перекисью водорода
- 4.Вокруг раны смазать йодом или зеленкой
- 5.Забинтовать чистым бинтом.

2 задание: послушайте стихотворение и определите, какую помощь нужно оказать пострадавшему.

*Карусели и качели развлекают всех ребят.
Смех, и счастье, и веселье, целый день вокруг царят.
Но чтоб это развлечение не закончилось бедой,
Друг мой, все без исключения эти правила усвой!
Если заняты качели - к ним не стоит подходить,
Чтоб качели, не задела, лучше сбоку постоять.
Крепко не забудь держаться, улетаю вниз и вверх,*

*На ногах нельзя кататься – это правила для всех!
И не прыгавай с качелей, можно ногу повредить,
А потом еще неделю с синяком на лбу ходить!*
- Ребята, что нужно сделать в этом случае?

10. Минутка здоровья «Осанка – залог красивой походки»

Осанка – это правильное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении. Почему же осанке придается особое значение? Почему осанка так важна? (Выслушиваются ответы детей.)

- Я тоже думала над этим вопросом и вывела 8 причин иметь правильную и здоровую осанку:

1. Чем красивее спина, тем увереннее личность. Хорошая осанка повысит уверенность в себе. Пробуйте это: глубоко вздохните и стойте прямо. Вы чувствуете себя лучше? Более уверенно?

2. Дыхание становится легким и более глубоким. Попробуйте сделать следующее: сядьте и сгорбитесь. Попробуйте сделать вдох. Заметьте, что так тяжелее дышать. Это пример того, как наши мышцы и сухожилия сковываются и вызывают затруднения в дыхании.

3. Улучшается дыхание и пищеварение. Хорошая осанка увеличивает вместимость легких, помогая обращению кислорода и пищи в организме. Улучшается здоровье, органы функционируют лучше.

4. Вы выглядите более стройными и молодыми. Имея хорошую осанку, вы будете казаться на 3-5 фунтов (2-2,5 кг.) стройнее, моложе и одежда будет лучше на вас сидеть.

5. Голос будет казаться лучше. Когда вы держите осанку, диафрагма открывается. В результате этого ваш голос лучше звучит.

6. Помогает мышцам и суставам. Хорошее положение позволяет мышцам работать более эффективно, позволяя телу использовать меньше энергии и, тем самым, предотвращая усталость. Это также уменьшает вероятность растяжений и даже спинную и мышечную боль.

7. Улучшается мышление. Осанка также затрагивает ваш ум. А настроение может отразиться на осанке. Когда вы счастливы и хорошо себя чувствуете — осанка прямая. А вот унылые люди с хроническими болями, часто сидят или стоят сутулившись.

8. Здоровый позвоночник. Правильная осанка – простой, но очень важный способ для поддержания здорового позвоночника. Здоровая спина особенно важна для людей, которые много стоят в течение дня или сидят в офисе.

- Есть такая поговорка: "Человек настолько молод, насколько молод и здоров его позвоночник". Как вы думаете, почему так говорят? (Обсуждение детей.)

На осанку влияет, прежде всего, позвоночник. Позвоночник – это не просто стержень нашего организма. Вместе со скелетом он служит для защиты внутренних органов от внешних повреждений. Если положение позвоночника отличается от нормального, то на организм оказывается большее давление извне, и начинают возникать различные заболевания. Каждый позвонок отвечает за какой-либо орган. Неправильная осанка приводит к неправильному расположению позвонков. Когда позвонки располагаются неправильно, они ущемляют корешки спинного мозга, который расположен в телах позвонков. Спинной мозг рассылает нервные импульсы во все внутренние органы, сигнализируя болью о неисправности.

Итак, какой же вывод сделаем из всей нашей беседы? (Ответы детей.)

-Видеосюжет « Красивая осанка»

11. Минутка здоровья «Смех здоровья сбережёт»

Влияет ли смех на здоровье человека?

Существует прямая связь между напряжением мимических мышц и кровоснабжением головного мозга. А сильнее всего мимические мышцы напрягаются как раз тогда, когда мы улыбаемся или смеемся. Смех кардинально меняет наш дыхательный ритм: вдох становится более глубоким и продолжительным, а выдох, наоборот, укорачивается. В результате газообмен ускоряется в несколько раз, а это хорошо влияет на все органы и системы органов – примерно как прогулка в парке после дождя. Смех хорошо влияет на сердце и защищает от сердечного приступа.

Целительные возможности смеха.

Смех – это не только внешние проявления положительных эмоций. Он благотворно влияет на важные процессы в организме. Например, стоит нам вволю похохотать у нас:

- учащается пульс до 120 ударов в минуту
- улыбка дает отдых мышцам лица
- чтобы состроить угрюмую гримасу нужно напрячь 43 мышцы лица ,а для того, чтобы улыбнуться – только 17.

Смеяться полезно. Это бесплатное лекарство от:

- астмы;- мигрени;- боли в спине.

Смех хорошо действует:

- на кожу;- укрепляет сердце;- стимулирует кровообращение;- снижает кровяное давление;- способствует нормальному пищеварению и сну.

Одна минута смеха заменяет 45 минут релаксационных упражнений, и производит такой же эффект как доза витамина С.

Вопрос к учащимся: Какие вы знаете пословицы и поговорки о смехе, улыбке?

Предложить учащимся объяснить смысл следующих пословиц.

- 1.*Не смейся над тем, кто падает первым.* (адыгейская)
- 2.*Смейся так, чтобы и я смеялся.* (армянская)
- 3.*Лучше плакать кстати, чем смеяться не вовремя.* (персидская)
- 4.*Шути ,а за спиной простор береги.* (русская)
- 5.*Меньше хмурься, так больше увидишь.* (русская)
- 6.*Смех без причины – признак дурачины.* (русская)
- 7.*Хорошо смеется тот, кто смеется последним.* (русская)

12. Минутка здоровья «Солнечный удар и солнечный ожог»

Что такое солнечный ожог?

Ожоги, которые человек получает на ярком солнце, точно такие же, какие можно получить, случайно прикоснувшись к утюгу или брызнув на себя кипятком. От обычных термических ожогов они отличаются только тем, что вызываются воздействием ультрафиолетового излучения.

По традиционной классификации, наиболее распространены солнечные ожоги **первой степени**. Для них характерно покраснение и болезненность кожи.

Более длительное воздействие солнечного излучения приводит к ожогам **второй степени** – с образованием волдырей, наполненных жидкостью. Крайне редко солнечное излучение способно вызвать более тяжелые ожоги.

Последствия чрезмерного загара – это не только облезая кожа, но и менее заметные, однако более **опасные повреждения**. Солнечные ожоги вызывают повреждение ДНК в клетках кожи, что приводит к развитию рака – в основном базально-клеточного и плоскоклеточного типа.

Даже несколько солнечных ожогов в возрасте до 20 лет значительно повышают риск меланомы – смертельной формы рака кожи. Кроме того, избыток солнца вызывает раннее образование морщин, преждевременное старение кожи, появление пигментных пятен и даже развитие катаракты.

Человек со светлой кожей может получить солнечный ожог всего за 15–30 минут пребывания на солнце без соответствующей защиты. Первые симптомы солнечного ожога проявляются, как правило, через два-шесть часов после поражения.

Симптомы солнечного ожога

- Покрасневшая, горячая на ощупь кожа
- Болезненные ощущения в «сгоревших» местах, небольшой отек
- Повышенная температура
- Легкий озноб

Что делать, если солнце обожгло? Первая помощь для покрасневшей и воспаленной кожи — это влажный компресс. Он поможет снять боль и увлажнить кожу. Его следует держать на пораженных участках от 15 до 20 минут. Рекомендуется также по возможности принять ванну с водой комнатной температуры.

Главное – помнить, что сразу же при обнаружении солнечных ожогов, необходимо немедленно уйти в тень. Затем следует охладить кожу, но без сильного контраста температуры. Компресс и ванну следует делать несколько раз в день. Ни в коем случае нельзя пользоваться скрабом и мылом. Из-за этого сойдет верхний слой, и обожженная кожа будет не защищена от заражения.

Куда обратиться с солнечными ожогами?

- Посетить поликлинику.

Первая помощь при солнечных ожогах

1. Немедленно спрячьтесь в тень. Покрасневшая кожа – это не признак того, что загар начал «ложиться», а симптомы ожога первой степени. Дальнейшее пребывание на солнце только усилит ожог.
2. Внимательно рассмотрите ожог. Если вы испытываете сильную боль, у вас поднялась температура, а площадь, на которой образовались волдыри, больше одной вашей руки или живота – срочно обратитесь к врачу. Без лечения такой солнечный ожог чреват осложнениями.
3. **Внимание!** Для уменьшения воспаления и снижения боли существуют специальные средства, которые продаются в аптеках. Ни в коем случае нельзя мазать пораженные места маслом, салом, мочой, спиртом, одеколоном и мазями, не предназначенными для лечения ожогов. Использование таких средств может привести к ухудшению состояния, а также инфицированию кожи.
4. Крайне внимательно относитесь к солнечным ожогам в районе лица и шеи. Они могут вызвать отек и затруднение дыхания. Будьте готовы срочно обратиться к врачу, если подобный отек наблюдается у ребенка.
5. Если ожоги незначительные, примите прохладный душ или ванну, чтобы успокоить боль.
6. Регулярно увлажняйте «сгоревшую» кожу специальными средствами, предназначенными для этого.

7. Пока солнечные ожоги заживают, носите свободную одежду с длинными рукавами и штанинами из натурального хлопка или шелка. Грубые ткани или синтетические материалы будут раздражать кожу, вызывая боль и покраснение.

8. Не рискуйте. Пока симптомы солнечного ожога не пройдут полностью, и шелушение кожи не прекратиться, не выходите на открытое солнце, даже воспользовавшись солнцезащитным кремом. На восстановление может уйти от четырех до семи дней.

Как предотвратить солнечные ожоги?

– Применяйте солнцезащитное средство за 20–30 минут до того, как выйти на солнце. Это позволит крему или спрею впитаться и начать действовать.

– Не выходите на солнце в период его наибольшей активности – с **10:00 до 16:00 часов**.

– Обновляйте солнцезащитное средство как минимум раз в два часа и каждый раз после купания.

– Носите головной убор и не забывайте защищать от солнца шею, кожу в районе подбородка и уши.

Самое важное

Солнечный ожог – такая же термическая травма кожи, как и ожог от горячего предмета.

Серьезные ожоги, сопровождающиеся болью и повышенной температурой, требуют обращения к врачу. Но и легкие солнечные ожоги требуют время для заживления и использования специальных средств для лечения.

Помни, что вода — не спасение от солнца, наоборот. Ее капли действуют, как лупа, а потому воздействие солнца только увеличивается. Если твоя кожа склонна к обгоранию, первые пару дней рекомендуется купаться в футболке.

Вопросы для закрепления знаний: (разрезанные карточки с вопросами)

1. **Что такое солнечный ожог?**
2. **Что характерно для ожогов первой, второй и третьей степени?**
3. **Какие последствия чрезмерного загара?**
4. **За какое время может получить солнечный ожог человек со светлой кожей?**
5. **Какие бывают симптомы солнечного ожога?**
6. **Что делать, если солнце обожгло?**
7. **Куда обратиться с солнечными ожогами?**
8. **Как предотвратить солнечные ожоги?**
9. **Правила оказания первой помощи при солнечных ожогах?**