

МОУ Ундоровский общеобразовательный лицей



Путешествие

в страну

Здоровье

(библиотечный урок для учащихся 2 класса)



Игра для учащихся 2-х классов

«Путешествие в страну Здоровья»

Цель: сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Оборудование:

1. Плакат «Страна Здоровье» (Приложение 1)
2. Плакат «Здоровье» (Приложение 2)
3. Мячи – 2шт.
4. Стулья – 2 шт.
5. Таблички с цветами светофора.

Ход мероприятия.

Учитель: Сегодня мы отправимся в путешествие по Стране Здоровья. Мы познакомимся с её жителями, и они научат нас секретам здоровья. Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много остановок, и на каждой нам придётся узнать много интересного, и ответить на вопросы. Итак, в путь!

Но дорога не проста
Из-за каждого куста
Может недруг появится.
Вам придётся с ним сразиться,
Потому перед дорогой
Разомнитесь-ка немного.

Разминка

Дождались зимы друзья.
По реке бегут, скользя.
Лёд срезают, как ножи,
Выполняя виражи. (Коньки).

Две курносые подружки
Не отстали друг от дружки.
Обе по снегу бегут,
Обе песенки поют,
Обе ленты на снегу
Оставляют на бегу. (Лыжи).

Прихожу я к силачу.
- Расскажите вот о чём:
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ... (Гантели).

Словно ветер, вниз с вершины
Мчатся быстрые машины:
В каждой – маленький шофёр,
Покоритель снежных гор. (Санки).

В него воздух надувают
И его ногой пинают. (Футбольный мяч).

Вот так чудо – чудеса:
Подо мной два колеса,
Я ногами их верчу
И качу, качу, качу (Велосипед)

Библиотекарь:

Чтобы были вы красивы,
Чтобы не были плаксивы, Чтоб в руках любое дело
Дружно спорилось, горело
Чтобы дружно пелись песни,
Жить чтоб было интересней,
Нужно сильным быть, здоровым –
Эти истины не новы.
Только вы ответьте мне,
Путь к загадочной стране,
Где живёт Здоровье ваше.
Все ли знают?
Посмотрите, ребята, на схему, (приложение2). Вы увидите из каких
компонентов состоит здоровье человека. О них мы сегодня и поговорим.

Библиотекарь:

Перед нами Станция «Чистюлькино» (приложение1)
В нашей школе мы живём
Уж не первый год
Откровенно вам скажу,
Славный вы народ.
Никогда наши ребята
Не едят невымытых яго,
Чистят зубы, моют уши.
Посмотрите на ребят:
Не сутулятся сидят.
Все умыты, все опрятны
Даже очень аккуратны.

Все вы знаете, что чистота - залог здоровья. Как вы это понимаете? (*Ответы детей*)

Библиотекарь: Молодцы! А вот я знаю, что многие ребята не умеют мыть руки. Как это правильно делать? Я дам вам совет из умной книги:

1. Закатай рукава.
2. Намочи руки.
3. Возьми мыло и намыль руки до появления пены.
4. Потри не только ладони, но и тыльную сторону рук.
5. Смой пену.
6. Проверь, хорошо ли вымыл руки.
7. Вытри руки.

Пусть вашим правилом будет: мыть руки после игры, после туалета, прогулки и *обязательно* – перед едой.

Учитель:

А вот и Станция «Спортивная»
Со здоровьем дружит спорт.
Стадион, бассейны, корт,
Зал, каток – везде вам рады,
За старание в награду
Будут кубки и рекорды.
Станут мышцы ваши твёрды.

Игра «Пингвины»

Для игры требуется: « мяча, 2 стула. Участвуют по 4 человека от каждой команды.

По сигналу участники должны по очереди пронести мяч, зажатый между ног, до стула и обратно. Команда, не потерявшая мяч и пришедшая к финишу первой, - победитель.

Библиотекарь:

Есть такая пословица: «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай». С каждым годом двигательная активность человека уменьшается. А мышечный голод для здоровья человека опасен. Как недостаток кислорода или витаминов. Поэтому надо знать правила движения Страны Здоровья:

1. Утренняя зарядка обязательна, её проводят 10-12 минут.
2. Дорога в школу – прогулка пешком.
3. Гимнастика до начала занятий поможет лучше заниматься во время уроков.
4. Физкультминутка на уроке поможет отдохнуть голове, пальцам, спине.

5. Участвуйте в разных спортивных соревнованиях, занимайтесь в секциях.

Учитель: Вот мы и добрались до станции «Лекарственная»

Много трав растёт полезных

На земле страны родной,

Помогает от болезней

Мята, пижма, зверобой.

Из даров лесного царства

Люди делают лекарство.

Вы знаете, что некоторые представители растительного мира серьёзно опасны для человека. Нередки случаи тяжёлых отравлений, иногда со смертельным исходом.

Поэтому запомните на всю жизнь правило: можно есть только те ягоды, растения, в съедобности которых точно уверены.

А вы знаете ядовитые растения? Давайте поиграем. Я буду называть растения, если растение не ядовито, вы говорите «да», если ядовито – «нет».

Мята	Да
Дурман	Нет
Зверобой	Да
Шалфей	Да
Белена	Нет
Душица	Да
Крапива	Да
Вороний глаз	Нет
Ромашка	Да

Библиотекарь:

Молодцы! А если вы хотите узнать о растениях ещё больше, то советую вам прочитать книгу Плешакова А.А. «Зелёные страницы»

Учитель:

Станция «Вредные привычки»

Вредные привычки – это такие привычки, которые приносят вред здоровью человека, угрожают его жизни. Употребление спиртовых напитков, курение, употребление наркотиков – всё это разрушает организм.

У каждого человека есть ещё и безобидные привычки, от которых можно легко избавиться. Кто назовёт такие привычки? (*Ответы детей*).

А как человек может противостоять этим привычкам? Человек должен Заниматься спортом, читать, ухаживать за домашними животными.

Учитель:

Следующая станция – «Дорожное движение».

На этой станции мы с вами проведём викторину «Светофор и его сигналы».

1. Что означает красный сигнал светофора?

(*Стой! Опасно! Путь закрыт!*).

2. Что означает жёлтый цвет светофора?

(*Внимание! Машинам всем стоять! Пешеходам подождать!*).

3. Что означает зелёный цвет светофора?

(*Разрешает движение*)

4. Когда мы говорим «зелёный», что прежде всего вспоминаем?

(*Цвет травы, леса, деревьев*)

5. Что напоминает нам жёлтый цвет?

(*Цвет солнца*)

6. Что напоминает нам красный цвет?

(*Пламя, пожар, цвет тревоги, опасности*)

7. Сам не видит, а другим указывает.

(*Дорожный знак*)

Библиотекарь:

Молодцы, ребята! В нашей Стране Здоровья живут все «успевайки»: успевают и уроки приготовить, и с друзьями поиграть, и книгу почитать, и по дому помочь. Ребята, сегодня мы путешествовали по Стране Здоровья. Посетили 5 станций. Узнали много нового. В том числе самое главное – как сохранить здоровье. Пусть наши советы вам помогут! До новых встреч!

А теперь давайте займёмся **сочинением «стишат»** на тему здоровья.

Им-им-им, на зарядку мы ... (бежим)

Ам- ам-ам, люблю пробежки по ... (утрам).

Лю-лю-лю, физкультуру я ... (люблю).

Чу-чу-чу, с горы на санках я ... (лечу).

Эм-эм-эм, овощи и фрукты ... (ем).

Уш-уш-уш, лучший друг мой – это... (душ).

Рю-рю-рю, я, конечно, не ... (курю).

Ать-ать-ать, люблю на солнце (загорать).

Да-да-да, не болейте ... (никогда)

