

**Проект по теме:
«В здоровом теле – здоровый дух»**

ЦЕЛЬ: развитие ключевой компетентности (организационная, коммуникативная, социальная)

ЗАДАЧИ:

1. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.
2. Развивать навыки познавательной деятельности:
 - работа с информацией (сбор, систематизация, хранение, использование)
 - навыки организации рабочего пространства и использования рабочего времени
3. Развивать коммуникативные навыки (партнерское общение)
 - навыки диалогового общения (прием – передача вербальной информации)
4. Развивать умение детей представлять результаты своей работы.

МАТЕРИАЛЫ:

- Стенд «В здоровом теле здоровый дух»
- Выставка книг
- Чемодан врача Пилюлькина

МАТРИЦА ТЕМЫ

Название: «В здоровом теле – здоровый дух»

Даты	гр. «Смолоду закалишься, на весь век пригодится»	гр. «Берегите зрение смолоду»	гр. «Держи осанку»	гр. «Как настроение?» (переутомление)
20.01. – 27.01	Влияет ли учебный процесс на здоровье человека?			
	1. Почему мы простужаемся?	1. Изучение строения глаза.	1. Изучение строения позвоночника и опорно-двигательного аппарата	1. Когда наступает переутомление?
	Выставка книг (научно-популярная литература) Внеклассное чтение: «Роль народного фольклора в формировании здорового человека»			
27.01 – 10.02	<i>Встреча с фельдшером ОУ</i> 1. Способы закаливания 2. Изготовление плаката с точечным массажем 3. Солевые дорожки	<i>Встреча с окулистом</i> 1. Разработка упражнений для профилактики нарушения зрения 2. Изготовление плакатов	<i>Встреча с хирургом</i> 1. Разучивание комплекса упражнений для профилактики нарушения осанки 2. Изготовление плаката «Правильно сиди при письме»	<i>Встреча с психологом</i> 1. Как предотвратить переутомление (самомассаж). 2. Подборка и сочинение физкультминуток
ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОЕКТОВ				

1 подгруппа. Проект по теме: «Держи осанку»

Этапы и их сроки	Конечный продукт	Действия		Роли	Необходимые материалы	Источники информации	Привлечение других взрослых
		В школе	Вне школы				
20.01. – 27.01	Причины неправильной осанки у детей	Изучение строения позвоночника и опорно-двигательного аппарата (посещение школьной библиотеки, беседы с педагогами и медиками)	Посещение детской библиотеки. Беседы с родителями	читатели, слушатели		-научно-популярная литература; -периодическая печать; -энциклопедии	-родители -педагоги -мед. работники
27.01 – 03.02	Разучивание комплекса упражнений для профилактики нарушения осанки	Встреча с хирургом или преподавателем ЛФК. Подборка упражнений.	Подборка упражнений.	Врач, учащиеся	Бумага, фломастеры, карандаши	-научно-популярная литература; -плакаты;	-родители -педагоги -мед. работники
03.02-10.02	Изготовление плаката «Правильно сиди при письме»	Оформление плаката		Художник-оформитель	Бумага, фломастеры, карандаши, гуашь, кисточки		-родители -педагоги

1 подгруппа. Проект по теме: «Как настроение?»

Этапы и их сроки	Конечный продукт	Действия		Роли	Необходимые материалы	Источники информации	Привлечение других взрослых
		В школе	Вне школы				
20.01. – 27.01	Когда наступает переутомление?	Симптомы переутомления (беседы с педагогами и медиками)	Посещение детской библиотеки. Беседы с родителями	читатели, слушатели		-научно-популярная литература; -периодическая печать;	-родители -педагоги -мед. работники
27.01 – 03.02	Как предотвратить переутомление?	Встреча с психологом. Подборка и оформление полезных советов. Составление режима дня третьеклассника.	Подборка полезных советов	Педагог-психолог, учащиеся	Бумага, ручки, карандаши	-научно-популярная литература; -учебники по ОБЖ; -энциклопедии	-родители -педагоги -психолог
03.02-10.02	Подборка, сочинение и оформление физкультминутки	Оформление	Подборка	Художник-оформитель, учащиеся	Бумага, ручки, карандаши, гуашь, фломастеры, кисточки	-худ. литература; -периодическая печать; -учебники по ОБЖ, валеологии; -энциклопедии	-родители -педагоги

3 подгруппа. Проект по теме: «Смолоду закалишься, на весь век пригодится»

Этапы и их сроки	Конечный продукт	Действия		Роли	Необходимые материалы	Источники информации	Привлечение других взрослых
		В школе	Вне школы				
20.01. – 27.01	Причины возникновения у людей простудных заболеваний.	Посещение школьной библиотеки. Беседы с педагогами, мед. работниками.	Посещение детской библиотеки. Беседы с родителями.	читатели, слушатели		-научно-популярная литература; -периодическая печать; -учебники по ОБЖ, валеологии;	-родители -педагоги -мед. работники
27.01 – 03.02	Изучение и применение точечного массажа в целях профилактики ОРЗ.	Встреча с фельдшером ОУ. Изготовление плакатов с точками для массажа	Посещение детской библиотеки. Беседы с родителями.	Врач-массажист, художник-оформитель	Бумага, фломастеры, карандаши	-научно-популярная литература; -учебники по ОБЖ, валеологии;	-родители -педагоги -мед. работники
03.02-10.02	Изготовление солевой дорожки и «дорожки здоровья» Плакат – «Точечный массаж» Картинки – загадки «Способы закаливания»	Изучение свойств солевой дорожки и «дорожки здоровья»	Изготовление отдельных частей «дорожки здоровья»	Врач учащиеся	Пуговицы, бусинки, нитки, иголки, ткань, греча, горох, камушки в мешочках. Бумага, фломастеры, карандаши	-научно-популярная литература	-родители -педагоги

4 подгруппа. Проект по теме: «Берегите зрение смолоду»

Этапы и их сроки	Конечный продукт	Действия		Роли	Необходимые материалы	Источники информации	Привлечение других взрослых
		В школе	Вне школы				
20.01. – 27.01	Причины снижения зрения у людей.	Изучение строения глаза (посещение школьной библиотеки, беседы с педагогами и медиками)	Посещение детской библиотеки. Беседы с родителями	читатели, слушатели		-научно-популярная литература; -периодическая печать; -фольклор (поговорки)	-родители -педагоги -мед. работники
27.01 – 03.02	Разработка упражнений для профилактики нарушения зрения	Встреча с врачом окулистом. Подборка упражнений.	Подборка упражнений.	врач, учащиеся	Бумага, фломастеры, карандаши	-научно-популярная литература; -фольклор (поговорки) -плакаты	-родители -педагоги - мед. работники
03.02-10.02	Изготовление плакатов гимнастики для глаз. (варианты)	Оформление плакатов		Художник-оформитель, учащиеся	Бумага, карандаши, фломастеры		-родители -педагоги

Ход урока-презентации.

ОБЩИЙ СБОР

(на ковре)

Учитель: В настоящее время все больше и больше говорят о здоровье нации и здоровье каждого человека в отдельности. А что же такое здоровье? Какого человека мы можем назвать здоровым? Вот что о здоровье говорит толковый словарь Даля: «**Здоровье** – состояние животного тела, когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни». А вот какое определение здоровью дают ученые: «**Здоровье** – это состояние полного физического, психического, умственного благополучия, а не только отсутствие болезней и одряхления».

- Сегодня у нас урок-презентация, на котором вы представите свои проекты по теме «В здоровом теле здоровый дух». У нас работали четыре группы:

- «Смолоду закалишься на весь век пригодится»
- «Берегите зрение смолоду»
- «Держи осанку»
- «Как настроение?»

На сегодняшний урок я пригласила доктора Пилюлькина, который будет нас консультировать.

Пилюлькин: - Здравствуйте, ребята. С вашего разрешения я побуду на занятии, может, чем пригожусь.

Учитель: - Займите свои места, и мы начинаем презентацию.
(Учащиеся рассаживаются по группам)

«Здоровье – это состояние полного физического, психического, умственного благополучия, а не только отсутствие болезней и одряхления»

Учитель: Итак, начинаем работу в группах.

Презентация проектов

Учитель: Презентацию проектов открывает группа «Смолоду закалишься – на весь век пригодится».

Пилюлькин: Правда или заблуждение, что куриный бульон помогает при простуде?

Дети предлагают свои ответы

Пилюлькин: Правда. Уже 800 лет назад куриный бульон был домашним средством избавления от простуды. Иудейский философ и врач Меймонайдис прописывал его тогда своим больным. В 1978 году терапевт из Флориды обосновал этот эффект научно, обнаружив, что куриный бульон и вправду открывает забитые носовые проходы. Но куриный бульон можно заменить любым другим очень горячим напитком.

Учитель: Презентацию проектов продолжает группа «Береги зрение смолоду»

Пилюлькин: Правда или заблуждение, что, пользуясь неподходящими очками, можно повредить зрение?

Дети предлагают свои ответы

Пилюлькин: Заблуждение. Очки не могут ни ослабить зрение, ни повредить глаза, хотя неподходящие линзы вызывают неудобство, особенно если вы за рулем. Когда очки больше не подходят, проверьте зрение. И хотя ношение неподходящих очков не ухудшает зрение, подходящие очки могут вылечить такие дефекты, как детское косоглазие или амблиопия (ленивый глаз).

Учитель: Презентацию проектов продолжает группа «Держи осанку»

Пилюлькин: Правда или заблуждение, что стул помогает сохранить правильную осанку при работе за столом или компьютером?

Дети предлагают свои ответы

Пилюлькин: *Если вам приходится длительное время сидеть за столом или компьютером, очень важно принять правильную позу. Важен и стул, на котором вы сидите. Его высота должна регулироваться, как и высота и угол наклона его спинки. Лучше всего крутящийся стул, чтобы не изгибать спину, поворачиваясь вбок или назад.*

Учитель: Презентацию проектов продолжает группа «Как настроение?»

Пилюлькин: Правда или заблуждение, что домашние животные благоприятно влияют на здоровье хозяев?

Дети предлагают свои ответы

Пилюлькин: Правда. *Домашние животные положительно влияют на душевное состояние человека. Они улучшают его настроение, вызывают уверенность в своей нужности и, кстати, понижают артериальное давление. Их владельцы, согласно одному исследованию, в 5 раз реже умирают от сердечных приступов.*

Учитель: Спасибо за ваши интересные рассказы. Мы очень много говорим о сохранении нашего здоровья, но спустя небольшое время забываем. Я желаю вам никогда не забывать об этом. Ведь недаром говорят «В здоровом теле – здоровый дух!»

Выступление группы **Группа «Берегите зрение смолоду»**

Ученик: Почему же зрение нужно беречь смолоду?

Зрение – очень важное чувство. Глаза воспринимают свет от окружающих предметов и посылают сигналы в головной мозг. Благодаря этому человек способен видеть. Глаза – словно окно в мир.

Ученик: Как устроены глаза?

Лучи света попадают внутрь глаза через зрачок. Хрусталик, как объектив фотоаппарата, собирает лучи и фиксирует изображение на задней стенке глазного яблока, сетчатке. Сетчатка буквально напичкана светочувствительными рецепторами: палочками и колбочками. Благодаря палочкам мы различаем свет и темноту, с помощью колбочек воспринимаем цвета. Зрительный центр мозга сводит воедино и воспроизводит сотни отдельных деталей, ежесекундно запечатляемых глазом.

ПАМЯТКА

Чтобы глаза были здоровыми

Следует:

- Проверять зрение каждые два года. Детям и пенсионерам надо делать это каждый год.
- Читать и работать при хорошем освещении. Чтобы не было резкого перепада источник света должен находиться над вашим левым плечом.
- Давать глазам отдых, по меньшей мере, каждые полчаса, когда вы читаете, шьете, работаете на компьютере. Для этого поднимайте глаза и вглядывайтесь в отдаленные объекты.
- Убедиться, что экраны компьютера и телевизора четко сфокусированы.
- При ярком солнце надевать солнцезащитные очки.

Не следует:

- Смотреть прямо на солнце, особенно во время затмения. Также не смотрите долго на яркие или блестящие поверхности.
- Тереть глаза, пытаясь избавиться от соринки. Лучше поморгайте и помойте глаза холодной водой.

Гимнастика для глаз

После парочки, закрой глаза и посиди спокойно, мысленно считая до 5.
(Повтори упражнение 4-5 раз.)

А также зажмурь глаза, сосчитай до 3. Открой глаза и, глядя вдаль, сосчитай до 5.

Посмотри на указательный палец вытянутой руки на свет 1-4, потом переверни взгляд вдаль на свет 1-6.
(Повтори упражнение 4-5 раз.)

В среднем темпе проделай 3-4 круговых движения глазами по часовой стрелке. Расслабь глазные мышцы, посмотри вдаль на свет 1-6.
(Повтори упражнение еще 2-3 раза.)



Два глаза нужны тебе для того, чтобы определить направленность предмета. Каждый глаз по-своему воспринимает изображение, а мозг превращает их в единый трехмерный образ. При этом мозг определяет не только, как выглядит предмет, но и имеет функцию перекрестить и сфокусировать.

Устраха
глаза велики,
да ничего
не видят.

Поговорки

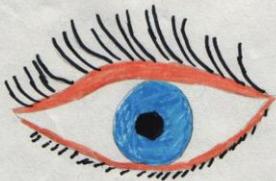
Глаза есть зеркало души.

Свой глаз зорек, не надо и сорок.

Глаза делают, а руки делают.

Человка по глазам видно.

Глаз - не очки, выдьешь - не купишь.



Советы молодой мамочки.

Паченьше →



Побольше →



Сиди правильно →



Выступление группы Группа «Как настроение?»

Мы все ходили в детский сад, где много играли, гуляли, спали днем. Но вот мы пришли в школу. Здесь нас посадили за парты и стали учить писать, читать и считать. Как трудно было к этому привыкнуть! Как сильно мы уставали первое время! Взрослые стали говорить: «У детей переутомление». А что такое переутомление?

Переутомление – это состояние крайней усталости от работы. Что же надо делать, чтобы не наступило школьное переутомление? Прежде всего, надо соблюдать режим дня.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Если во время урока мы много писали, то лучше сделать «пальчиковую гимнастику». Вот некоторые физкультминутки:

1. «Кап, кап, кап».

Кап, кап, кап – звенит капель

Приближается апрель.

(Ритмично, на каждый слог стучат по столу подушечками пальцев, начиная с большого)

2. «Как у нас семья большая»

Как у нас семья большая

Да веселая.

(Ритмичные хлопки в ладоши и удары кулачками попеременно)

Два у лавки стоят (*загнуть большие пальцы на обеих руках*)

Два учиться хотят (*загнуть указательные пальцы на обеих руках*)

Два Степана у сметаны объедаются (*загнуть средние пальцы на обеих руках*)

Две Дашки у кашки питаются (*загнуть безымянные пальцы на обеих руках*)

Две Ульки в люльке качаются (*загнуть мизинцы пальцы на обеих руках*)

3. «Уточка»

Шла уточка бережком

Шла серая по крутому

Вела детей за собою,

И малого, и большого,

палец)

И среднего, и меньшого (*загибают средний палец, мизинец*)

} «идут» двумя пальцами по столу переваливаясь
(загибают безымянный палец, большой

И самого любимого(*загибают указательный палец*)

4. «Ласточка»

Ласточка, ласточка,
Милая касаточка,
Ты где была,
Ты с чем пришла?
-За морем бывала,
Весну добывала,
Несу-несу
Вену - красну.

(На каждую строку большой палец «здоровается» дважды с одним пальчиком, начиная с указательного – сначала на правой, потом на левой руке)

5. «Жил да был один налим» (народная потешка)

Жил да был один налим,
(плавные движения сложенными ладонями, имитирование движения плавников)

Два ерша дружили с ним.

(ладони раздвинуты, движения ладонями порознь)

Прилетали к ним три утки

По четыре раза в сутки

(руки сложены накрест, взмахи ладонями)

И учили их считать:

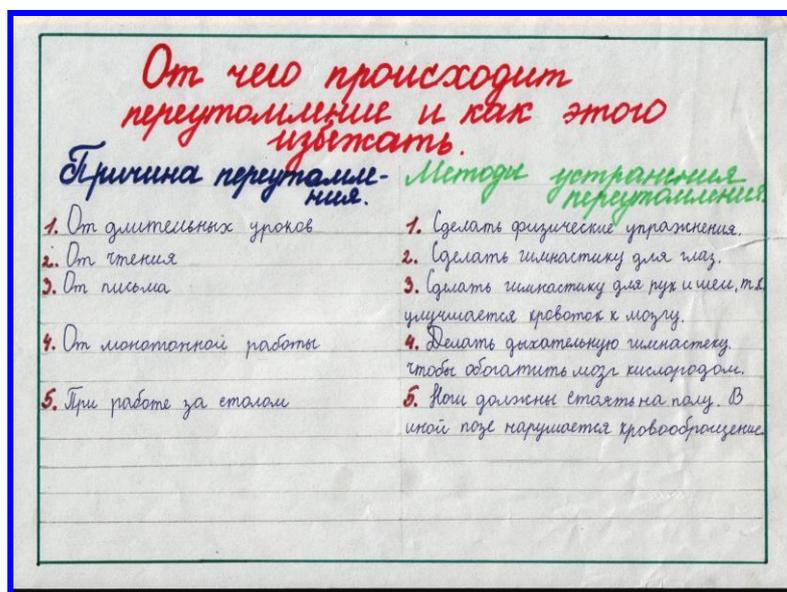
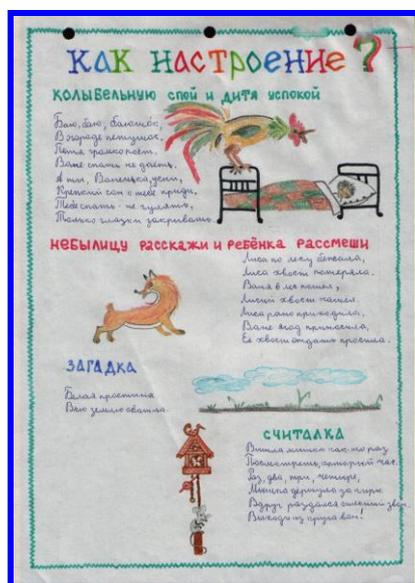
(Сжимать и разжимать кулачки)

Раз, два, три, четыре, пять...

(загибать пальчики, начиная с большого)

Для предотвращения переутомления очень важно правильно дышать. Для этого существует специальное упражнение.

На счет 1-2-3-4 делаем медленный вдох через нос и одновременно сжимаем пальцы рук, находящиеся на уровне плеч, затем выдох через рот. Данное упражнение выполнять 2 минуты.



Выступление группы

Группа «Смолоду закалишься, на весь век пригодится»

*Грипп шагает по стране
Семимильными шагами.
Как же мне не заболеть,
Не заразиться вам с друзьями?*

Люди издавна берегли свое здоровье и дорожили им. Поэтому появилось много разных пословиц и поговорок о здоровье.

*Здоровье дороже золота.
Веселый смех – здоровье
Береги честь смолоду, а здоровье под старость.
Здоровье сгубишь – новое не купишь.*

А что нужно сделать, чтобы не заболеть?

Очень большое значение имеет закаливание. С чего лучше начать? Сначала надо каждое утро делать зарядку при открытой форточке. Когда тело привыкнет (недели через две), можно начать обтирание махровой рукавичкой. Для этого мочим рукавичку в теплой воде и обтираем шею, грудь, руки, икры ног. Каждый день снижать температуру на 1°. Через 3-4 недели можно начать обливание холодной водой из ведра, после чего хорошенько растереть тело полотенцем.

Закаливание горла

Полоскать горло сначала теплой водой, постепенно снижая ее температуру до холодной. Можно добавлять в воду отвар трав: шалфей, календулу, тысячелистника, сосновых почек, дубовую кору.

Закалка здоровой пищей и витаминами.

Необходимо правильно питаться, но не есть много сладостей, мучного. Лучше употреблять побольше фруктов и овощей: квашеную капусту, клюкву, чеснок, лук.

Для укрепления здоровья эффективен и полезен точечный массаж. С небольшим усилием нажимаем на точки, обозначенные на рисунке, и круговыми движениями массируем их.

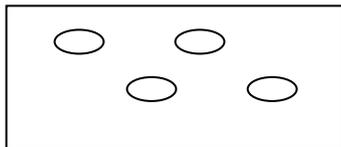
Солевая дорожка и дорожка здоровья

Очень эффективно при закаливании использовать солевую дорожку:

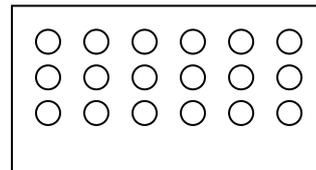
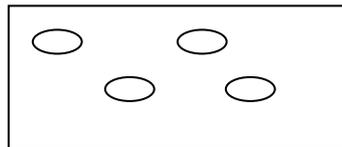
Дорожка, смоченная в пресной воде



Дорожка здоровья



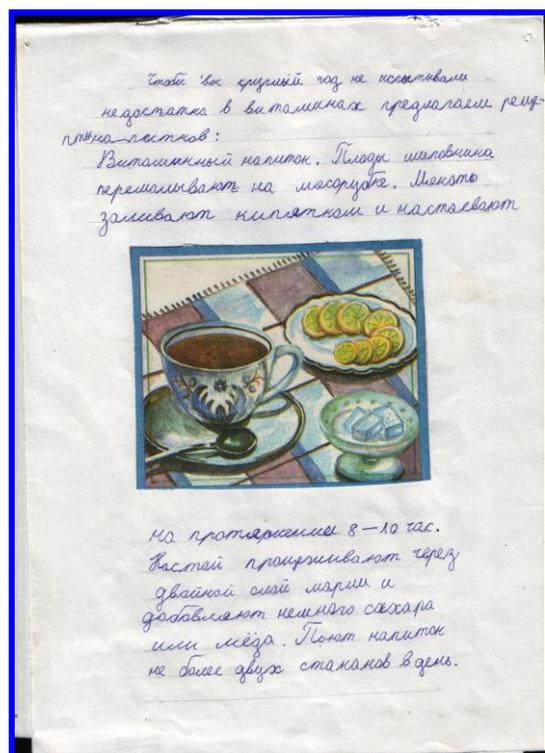
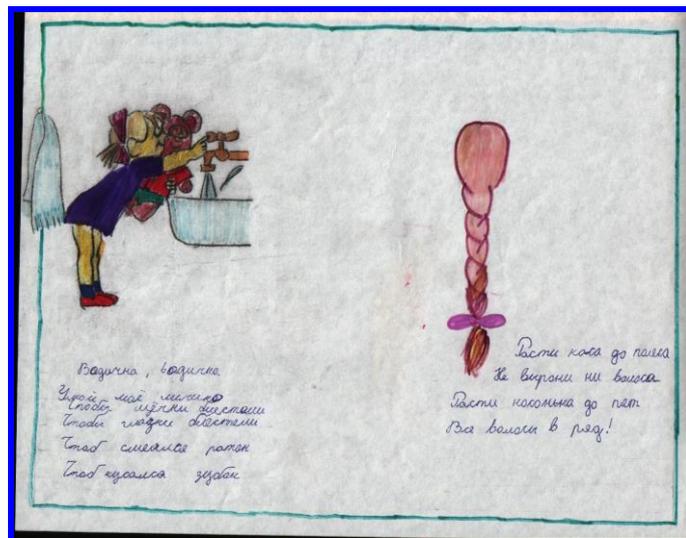
В следах горох и греча



Пуговицы и бусинки

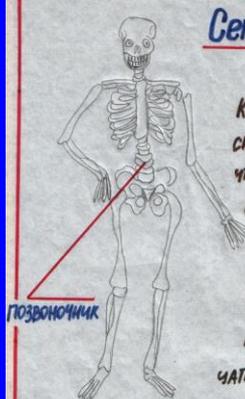
Эта дорожка хорошо массирует стопы, где очень много точек, отвечающих за наше здоровье.

Способы закаливания



Выступление группы «Держи осанку»

Секреты скелета.



Позвоночник

Кости человека образуют скелет. Скелет нужен для того, чтобы поддерживать наше тело, иначе оно будет похоже на медузу. А ещё кости скелета защищают мозг, лёгкие, сердце и другие жизненно-важные органы. Более тридцати позвонков, соединённых хрящами, образуют позвоночник, который является опорой туловища. Это — одна из самых важных частей организма. Благодаря гибкости позвоночника мы можем наклоняться и поворачиваться. Позвоночник ребёнка слабее позвоночника взрослого. Поэтому если с раннего возраста не следить за осанкой, то получится искривление позвоночника, а значит серьёзная болезнь — сколиоз!

Рисунок №1

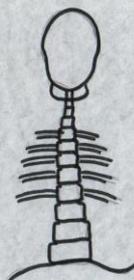
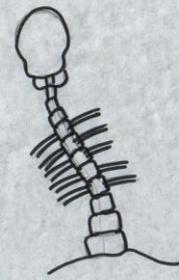


Рисунок №2



Профилактика осанки.

Чтобы осанка была хорошей, надо выполнять специальные упражнения и соблюдать правильное положение тела. Спина должна быть прямой, плечи и грудь расправлены, голова — чуть приподнята. Исправляют нарушение осанки лечебной физкультурой, массажем и воспитанием правильных поз во время стояния, сидения, во время отдыха и особенно за рабочим столом.

Надо с раннего возраста прививать ребёнку любовь к движениям: к занятиям физкультурой, подвижным играм, спорту.



Мама Алёше

Твердит спозаранку
«Лёша, не горбись!
Следи за осанкой!»
Он проследил бы
за ней, но беда —
«Я же её
не встречал никогда!»

