

**Методическая разработка по здоровому образу жизни.
для обучающихся 1 – 4 классов. Разработала учитель МБОУ «
Брусовская СОШ» Любимова Ирина Вячеславовна.**

Познавательная игра «Путешествие на поезде здоровья»



Цели:

- Расширение адаптационных возможностей организма;
- Повышение устойчивости к воздействию многообразных факторов.
- Формирование у детей приоритетов здорового образа жизни и негативного отношения к наркотикам, психотропным веществам.

Задачи:

- Привлечение школьников к здоровому образу жизни
- Развитие положительной мотивации к знаниям и творческой деятельности;
- Формирование высокой культуры общения и взаимоотношений в коллективе, развитие коммуникативных и организаторских способностей детей.
- Развитие стремления к общественно-значимой деятельности.
- Формирование нравственной культуры ребенка и культуры поведения.



Ход мероприятия .

I. Организационный момент.

Все учащиеся начальных классов собираются в одном классе. Делятся на группы.

- Сегодня вы будете путешествовать на поезде здоровья и посетите несколько станций. Это станция « Здоровье», « Зелёная аптека», « Оказание первой медицинской помощи» « Что такое наркотики?» На каждой станции вы будете получать баллы за каждый правильный ответ. Посмотрим, кто же у нас ведёт ЗОЖ.



II. Основная часть.

1. Станция « Здоровье».

- На этой станции мы поговорим о здоровье. Это главное слово в нашем кроссворде, что помогает нам быть здоровыми, зашифровано в кроссворде. Отгадывая зарабатываем жетоны.

1. Встану рано поутру,
Шторы распахну.
Громко музыку включу
И (зарядкой) день начну.
2. Что в руках не удержать, в решете не унести? (вода)
3. Лихо забиваем гол!
Любим мы играть в (футбол)!
4. В танце есть, в зарядке есть,
В песне и в стихе,
В проговоре, в разговоре,
Всюду и везде. (ритм)

Чтение этой загадки нужно сопровождать хлопками, чтобы создать ритм.

5. На заре зарянской
Катится шар вертянский,
Никому не обойти и не объехать. (солнце)
6. Есть невидимка,
В дом не просится,
А прежде людей бежит, торопится. (воздух)
7. Удовольствие такое - не пересказать!
Можешь брассом, можешь кролем,
Можешь понырять! (плавание)
8. Человеческий продлит век
Быстрый вид спорта - (бег).

ЗАРЯДКА
ВОДА
ФУТБОЛ
РИТМ
СОЛНЦЕ
ВОЗДУХ
ПЛАВАНЬЕ
БЕГ

Ключевое слово кроссворда.

"Здоровье".

-Что такое здоровье?

Ведущий обобщает: Здоровье - правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

- А вы хотите быть здоровыми? Ответы детей.
- А почему вы хотите быть здоровыми?
- Как можно назвать человека с отличным здоровьем?
- Крепыш, здоровяк.
- А ласково?
- Здоровячок.

Задание. Нарисовать здоровячка, образ здорового ребенка, как вы его себе представляете. А что нужно делать, чтобы быть здоровячком? (вести здоровый образ жизни).

Что значит ЗОЖ?



2. Станция « Что такое наркотики?».

- Послушайте сказку Джани Родари «Рыбы».

«Будь осторожна!» - сказала как-то большая рыба рыбе маленькой.

« Вот это крючок! Не трогай его! Не хватай!»

«Почему?» - спросила маленькая рыба.

«По двум причинам», - ответила большая рыба.

«Начнем с того, что если ты схватишь его, тебя поймут, обваляют в муке и пожарят на сковородке. А затем съедят с гарниром из салата.»

«Ой, ой! Спасибо тебе большое, что предупредила! Ты спасла мне жизнь! А вторая причина?»

«А вторая причина в том, объяснила большая рыба, что я хочу тебя съесть!»

-В какой ситуации оказалась маленькая рыбка?

-Может ли человек оказаться в подобной ситуации?

-Почему нельзя слушать чужих людей, брать у них незнакомые продукты, пробовать их, нюхать?

(Дети обсуждают положение, в которое попала маленькая рыбка. Они находят причины и способы разрешения сложившейся ситуации.)

Беседа по теме.

С арабского языка слово алкоголь переводится («аль-коголь», что означает «одурманивающий»).

Есть и другие одурманивающие вещества, которые могут выглядеть очень привлекательно в виде жвачек, таблеток, витаминов, сигарет, приятно пахнущих веществ. Это очень опасные вещества. Попробовав их, человек, даже взрослый попадает в ситуацию маленькой рыбки, будет постоянно, находится под угрозой «быть съеденным». Положение детей еще более серьезное. Эти вещества называют

наркотиками, они очень опасны для здоровья, от наркотической зависимости очень трудно вылечится.

Просмотр презентации « Мы против наркотиков».

По презентации я задаю вопросы, а вы отвечаете:

- Когда началось употребление наркотических веществ?
- В каком веке возникла одна из первых вспышек наркомании ?
- Что такое наркотики?
- Что такое наркомания?
- Что приводит к употреблению наркотиков?
- Каковы последствия употребления наркотиков?



презентация

3. Станция « Зелёная аптека»

- На свете много трав растёт полезных,
И все из вас должны их чётко знать:
Какая может справиться с болезнью,
Какая может зуба боль унять.
Есть травинки от простуды, воспаления
Есть травки от ожога и для сна,
Есть травки от ангины и для зренья.....

- А знаете ли вы волшебные лечебные травы? Сейчас мы проверим.

1.		З								
2.		Е								
3.		Л								
		Ё								
		Н								
6.		А								
7.		Я								
8.		А								
9.		П								
		Т								
11.		Е								
12.		К								
		А								

Вопросы:

1. Эта ягода – вкусное лакомство ; листья её могут заменить чай, а сама ягода применяется в косметических целях и в медицине.(земляника)
2. Соком этого овоща промывают нос при насморке.(свекла)
3. Ягоды этого растения , а также варенье из них используют в качестве жаропонижающего средства.(малина)

4. Это дерево – настоящий зелёный целитель: в медицине применяют его листья, почки, кору, сок.(берёза)
5. Хорошее средство для профилактики и быстрого лечения гриппа.(чеснок)
6. « Кошачья трава»; применяется как успокаивающее и противовоспалительное средство.(валериана)
7. Лекарственное растение с освежающим вкусом; его добавляют в чай, применяют как успокаивающее средство.(мята)
8. Эта жгучая трава применяется при болезнях кожи, ранах, ожогах, выпадении волос; а ранней весной её можно использовать в пищу.(крапива)
9. Зрелые высушенные плоды этого растения богаты витамином С, из них готовят настои и сиропы.(шиповник)
10. Научное название этого ядовитого растения происходит от греческого слова « ласточка», а само название говорит о его применении.(чистотел)
11. Настоящий витаминный чемпион среди овощей.(перец)
12. Латинское название этого растения - *allium* *sepa*; оно улучшает аппетит, используется для профилактики гриппа, лечения гнойничковых заболеваний кожи.(лук)
13. По ней принято гадать о любви, а её цветы применяют в лечебных целях в качестве успокаивающего, противовоспалительного и дезинфицирующего средства.(ромашка)





4. Станция « Оказание первой медицинской помощи».

Лекция учителя. Дети сначала слушают, а потом по лекции выполняют практические задания.

- Помни! Лучшее предупреждение несчастных случаев – осторожность. Если ты берёшь что – то горячее, если пользуешься ножом или ножницами, будь осторожен и внимателен.
- А если несчастный случай всё же произошёл ? Что делать?

Ушибы - один из самых частых видов повреждений, с которыми человеку приходится сталкиваться в обычной жизни. При подобном повреждении у пострадавшего наблюдается кровоизлияние, припухлость, болевые ощущения. Для оказания первой помощи при ушибах нужно сделать холодный компресс, наложить давящую повязку и создать покой ушибленному месту. Для снятия боли можно дать пострадавшему 1 – 2 таблетки анальгина.

Первая помощь при кровотечении. Это наложение давящей повязки, прижатие сосуда пальцем, наложение кровоостанавливающего жгута. Наложение давящей повязки позволяет остановить не слишком сильное кровотечение. На рану, обработанную перекисью водорода и йодом, накладывают стерильную салфетку, поверх неё туго свёрнутый комок ваты, а затем туго бинтуют. Прекращение кровотечения свидетельствуют о правильном наложении повязки. Пальцевое прижатие сосуда поможет немедленно остановить сильное кровотечение.

При тепловом ударе появляется тошнота и рвота, температура повышается до 38 – 40 °, может наступить обморок. Для оказания первой помощи пострадавшего укладывают в тени, на площадке, хорошо продуваемой ветром. Тело освобождают от одежды. На голову, шею область подмышек кладут мокрое полотенце или оборачивают пострадавшего мокрой простынёй. Чтобы избежать теплового и солнечного ударов, соблюдают режим пребывания на солнцепёке – покрывают голову, носят лёгкую, хорошо пропускающую воздух одежду, пьют жидкости.

Рана. Промыть рану большим количеством воды. Обработать перекисью водорода и наложить бактерицидный пластырь.

Если ты **обжёг** руку или ногу, необходимо быстро намочить обожжённое место холодной водой, затем засыпать чистой питьевой содой.

Разыгрывание ситуаций.

1. В жаркую погоду человек почувствовал себя плохо.
2. Петя упал с качели и получил шишку на лбу.
3. Саша ножиком стал обрезать ветку и порезал палец.
4. Настя кипятком обожгла ногу.
5. У даши на руке рана, из которой идёт кровь.

- Вытягиваем листочек с ситуацией, внимательно читаем и обыгрываем её.

Второе задание на этой станции. Я даю вам листок. На нём два столбика. Вам необходимо сопоставит название лечебного средства из первой колонки с описанием его применения из второй. За каждый правильный ответ получаем балл.

1. Анальгин 2. Ацетилсалициловая кислота (аспирин) 3. Аммиак 4. Валидол 5. Уголь активированный 6. Раствор йода 5 – процентный 7. Устройство для проведения искусственного дыхания 8. Охлаждающий пакет – контейнер 9. Жгут.	1. Используется для обработки мелких ран, ссадин 2. Применяется при отсутствии у пострадавшего сознания, дыхания, пульса. 3. Применяется при отравлении. 4. Применяется при болях в сердце. 5. Применяется наружно при обмороке. 6. Применяется при локальных ожогах, ушибах, вывихах – прикладывается к месту повреждения. 7. Применяется в качестве жаропонижающего средства. 8. Применяется при кровотечении для наложения выше раны. 9. Применяется внутрь как обезболивающее средство при ушибах, переломах, вывихах, ожогах, головной боли.
--	---

1 – 9, 2 – 7, 3 – 5, 4 – 4, 5 – 3, 6 – 1, 7 – 2, 8 – 6, 9 – 8.



II. Итог мероприятия.