

СОГБОУ «Духовщинская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Урок безопасности



Учитель: Семенкова М. А.

Духовщина
2022г.

Цели урока:

- выяснить, что такое здоровье, определить факторы, влияющие на здоровье человека;
- сконцентрировать внимание обучающихся на ценностях здоровья и долголетия;
- помочь обучающимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни;
- работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и качественного питания;
- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес, через отгадывание загадок, показ ИКТ;
- воспитывать ответственное отношение воспитанников к своему здоровью.

Оборудование: мультимедийная аппаратура, цветик-семицветик, сказка Катаева «Цветик-семицветик», стихотворение К. И. Чуковского «Мойдодыр», «Волшебный мешочек» с предметами: зубная паста, зубная щётка, мыло, расческа, полотенце, шампунь, носовой платочек, «солнышко», «тучка».

Технологии обучения: игровая,

Ход урока:

I. Орг. момент.

Приветствуем всех, кто время нашёл
И в школу на урок ОБЖ пришёл!
Пусть осень улыбается нам в окно,
Но в классе у нас уютно и светло!
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь
И набираем, естественно, вес!
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой
Как воздух нужны.
А с ними порядок, уют, чистота,
Эстетика. В общем, сама красота!
Здоровье своё бережём с малых лет.
Оно нас избавит от болей и бед!

II. Вступительная беседа.

- Итак, в путь! Чтобы нам не было скучно, мы поиграем.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья»

Я называю двестише. Если вы с ним согласны, говорите хором: «Это я, это я, это все мои друзья». Если не согласны – молчите.

- Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

(дети: «Это я, это я, это все мои друзья»)

- Кто не хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и веселым?

(дети молчат)

- Кто из вас не ходит хмурым,

Любит спорт и физкультуру?

(«Это я, это я, это все мои друзья»)

- Кто мороза не боится.

На коньках летит, как птица?

(«Это я, это я, это все мои друзья»)

- Ну, а кто начнет обед –

С жвачки импортной, конфет

(дети молчат)

- Кто же любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

(«Это я, это я, это все мои друзья»)

- Кто поел - и чистит зубки

Ежедневно дважды в сутки?

(Это я, это я, это все мои друзья)

- Кто из вас из малышей

Ходит грязный до ушей?

(дети молчат)

- Кто согласно распорядку

Выполняет физзарядку?

(Это я, это я, это все мои друзья)

III Сообщение темы и цели урока.

Наш урок безопасности будет необычным, мы с Вами отправимся в путешествие в страну «Здоровья». И узнаем, что лучше «болезнь» или «здоровье».

- А какой транспорт вы выбираете: самолет, поезд, автобус или отправимся пешком? *(на экран проецируются виды транспорта)*

- А почему мы отправимся с вами пешком? *(Это очень полезно для нашего здоровья, мы дышим свежим воздухом, наши мышцы двигаются и т.д).*

(После обсуждения ребята отправляются пешим ходом, так как это полезно для здоровья)

- Отправимся мы с вами пешком, побываем на разных станциях и узнаем все про наше здоровье.

IV. Основная часть.

- Итак, идем мы с вами пешком и первая станция, на которую мы с вами пришли станция **«Цветик-семицветик»**. (показ слайда)

- Вы помните сказку В.Катаева «Цветик-семицветик»? В ней рассказывается о том, как однажды Волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными лепестками. Стоило оторвать лепесток, подбросить его вверх и сказать волшебные слова, как тотчас же любое желание исполнялось. Когда у Жени остался последний лепесток, она увидела грустного мальчика Витю, у которого болела нога, и который поэтому не мог бегать и играть с другими детьми. Жене стало его жалко, она оторвала последний лепесток и загадала, чтобы Витя выздоровел. И Витя стал здоровым. На этом сказка кончается.

- Давайте и мы представим, что Волшебница и нам подарила цветок, но не простой, а волшебный цветок здоровья. У этого цветка семь лепестков.

- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это сила и ум.
- Здоровье – это самое большое богатство.
- Здоровье – это то, что нужно беречь.
- Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.
- Здоровье – это долгая счастливая жизнь.
- Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.

- Что же нужно делать, чтобы быть здоровым? Правильно, необходимо хотеть и уметь заботиться о своём здоровье. А как мы заботимся о своем здоровье, мы узнаем дальше.

- Продолжаем наше путешествие дальше. Следующая станция. Станция **«Грязнулька»**. (показ слайда)

Чтение стихотворения «Пугалки» М.Котина:

Кто зубы не чистит, не моется с мылом,
Тот вырасти может болезненным, хилым,
Дружат с грязнулями только грязнули,
Которые сами в грязи утонули.
Из них вырастают противные бяки,
За ними гоняются злые собаки.
Грязнули боятся воды и простуд,
А иногда вообще не растут.

- А в нашем классе есть такие дети, которые похожи на «грязнуль»?

- А что нужно делать, чтобы не быть грязным?

А теперь давайте проверим, как вы знаете правила заботы о своём здоровье. Я буду начинать, а вы продолжайте.

Игра «Рифмы».

- В кране нам журчит водица:

«Мойте чище ваши» (лица).

- Разгрызёшь стальные трубы,

Если чисто чистишь (зубы)

- Превратятся скоро в когти

Неподстриженные (ногти).

- В бане целый час потела –
Лёгким, чистым стало (тело).
-С детства людям всем твердят,
Что табак – смертельный (яд).
- Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с (мылом).
- Отгадайте загадки, о каких предметах идет речь? И для чего эти предметы
нужны?
Говорит дорожка —
Два вышитых конца:
Помылся хоть немножко,
Чернила смой с лица! —
Иначе ты в полдня,
Испачкаешь меня! (Полотенце)
Хвостик — из кости,
А на спинке — щетинка. (Зубная щетка)
Белая река
В пещеру затекла,
Чистит добела. (Зубная паста)
Гладко и душисто,
Моет очень чисто,
Нужно, чтоб у каждого было.
Что это? (Мыло)
Резинка — Акулинка
Пошла гулять по спинке.
А пока она гуляла,
Спинка розовая стала. (Губка или мочалка)
Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и мышей. (Расческа)
- Помните, здоровье – это самое ценное, что есть у человека. А значит, его
надо беречь
- Следующая станция, на которую мы пришли, это **станция «Гигиена»**.
-Вспомним известные строки из стихотворения К.И. Чуковского
«Мойдодыр»: «Одеяло убежало, улетела простыня, и подушка как лягушка
ускакала от меня...»
Ах ты, гадкий, ах ты, грязный,
Неумытый поросёнок!
Ты чернее трубочиста,
Полюбуйся на себя:
У тебя на шее вакса,
У тебя под носом клякса,
У тебя такие руки,
Что сбежали даже брюки.

Отрывок из какого произведения вы сейчас услышали? (*Мойдодыр*)

Кто автор? (*К.И. Чуковский*)

О каком важном факторе укрепления здоровья идёт речь? (*Умываться, мыть руки, тело, чистить зубы*)

Это называется личная гигиена.

- Гигиена – это наука, которая занимается охраной здоровья, предупреждением заболеваний и т.д. (показ слайда).

- Почему же от мальчика убежали все вещи? (*ответы*)

-Что же происходит с нашей кожей и телом, если о нём не заботиться? (*ответы*)

- Да, действительно, главное – это чистая кожа. Грязь на руках и лице – это миллионы опасных и болезнетворных микробов, которые приводят к различным заболеваниям, заражению гельминтами (глистами). Нужно также тщательно ухаживать за своими ногтями. Под ними до 380 миллионов микробов.

- А чтобы не было микробов под ногтями, что нужно делать? (Мыть руки с мылом)

- Давайте посмотрим на слайд, и повторим, как правильно нужно мыть руки.

1. Закатываем рукава.

2.Открываем кран.

3. Берем мыло.

4.Намыливаем руки.

5. Закрываем кран.

6. Отжимаем руки.

7. Вытираем.

8. Отпускаем рукава.

- А теперь одна игра «Волшебный мешочек». Я завязываю вам глаза, подаю предмет, вы должны на ощупь определить, как называется этот предмет. (Зубная паста, зубная щетка, мыло, расческа, полотенце, шампунь, носовой платочек).

- Какие предметы нужны для личной гигиены, которыми никто, кроме вас, не сможет пользоваться. Перечислите.

Заботиться о себе и своём здоровье нужно смолоду. Ведь не зря говорят:

- Молодцы! Пошли на следующую станцию. Станция называется

«На зарядку становись!»

- А кто это к нам пришел? Вы, ребята не знаете, кто это? (*Старичок*)

Сценка

Появляется Старичок. Он стонет и прихрамывает. К нему подбегает ученик, усаживает на стул.

Ученик: Эй, Дедушка, как ты дошёл до жизни такой? Наверное, долго смотрел телевизор? Физкультурой не занимался?

Старичок: Ох-хо-хо! Как я устал! (Садится, тяжело дышит). А ведь я был красивым и здоровым! Только вот злая волшебница Гиподинамия превратила меня в такого, такого ... (Плачет).

Ученик: У нас в школе все ребята знают, как бороться со злой волшебницей Гиподинамией! Как сохранить свое тело красивым и здоровым! А ну-ка, ребята, поможем Старичку! Двигаются все!

(Исполняется ритмичный танец, во время которого Старичок становится стройным и веселым)

Старичок: Спасибо, дети! Спасибо (Убегает).

Ученик (вдогонку): Помни, что злая волшебница Гиподинамия не побеждена. Как только ты забудешь о физкультуре и спорте, перестанешь двигаться, она снова заколдует тебя!

Старичок (за сценой): Помню! Помню!

- Какое первое слово на экране я приписала к слову – здоровье? (зарядка).

- Когда вы её выполняете? (*утром и на физкультуре.*)

Что такое физкультура?

Тренировка и игра.

Что такое физкультура?

Физ, и-куль,и-ту,и-ра.

Руки вверх, руки вниз-

Это ФИЗ-,

Крутим шею, словно руль,-

Это-КУЛЬ-,

Ловко прыгай в высоту-

Это-ТУ-,

Бегай полчаса с утра –

Это- РА!

Занимаясь этим делом,

Станешь ловким, сильным, смелым.

Плюс хорошая фигура.

Вот что значит физ-куль-ту-ра!

- Мы немного отдохнули. Идем на следующую станцию. Эта станция называется **«Правильное питание»**.

-Послушайте стихотворение, о чём оно?

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться,

С самых юных лет уметь.
(стихотворение о питании)

-Правильное питание способствует укреплению здоровья. Необходимо употреблять в пищу полезные продукты, богатые витаминами. (Правильное питание и продукты, богатые витаминами: овощи, фрукты, кисломолочные продукты и др.)

- Сейчас я буду загадывать загадки, а вы их отгадывать.

Расту в земле на грядке я,
Красная, длинная, сладкая. (Морковь).

В моркови содержится очень много витаминов, но основной – это витамин А.

Не шит, не кроен,

А весь в рубцах;

Без счёту одежек,

И все без застёжек. (Капуста).

Витамины группы В1, В2, В3, В5, В6, С.

Наши поросятки

Выросли на грядке,

К солнышку бочком,

Хвостики крючком.

Эти поросятки

Играют с нами в прятки. (Огурцы).

Я румяную матрёшку

От подруг не оторву,

Подожду пока матрёшка

Упадёт сама в траву. (Яблоко).

Давайте поиграем в игру «Полезно – неполезно».

Рыба, хлеб, яйцо и сыр.

Банан, курица, кефир,

А рожки, курага, орехи –

Вот для вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам -

И не только по утрам.

(Витамин В)

Я полезный витамин.

Вам, друзья, необходим!

Кто морскую рыбу ест,

Тот силен, как Гераклес!

Если рыбий жир полюбишь,

Силачом тогда ты будешь!
Есть в сметане и яйце,
В масле, сыре, в молоке.
(Витамин Д)

Землянику ты сорвешь,
В яголке меня найдешь,
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке.
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке,
От простуды и ангине,
Помогают апельсины,
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.
(Витамин С)

Итак, продолжаем путь наш дальше. Подошли к **станции «Здоровый школьник»**.

- Назовите характеристики здорового человека. Какие слова лишние?

Здоровый человек - это:
красивый ловкий статный крепкий
сутулый бледный стройный неуклюжий
сильный румяный толстый подтянутый.

Здоровье – неоценимое счастье в жизни человека. Нам хочется быть бодрыми, веселыми, сильными и ловкими, с сильным характером, волей к победе.

Викторина «Хитрые вопросы - мудрые советы»

1. Согласны ли вы, что зарядка- это источник бодрости и здоровья?
(да)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
3. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?
(да)
4. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?
(нет)
5. Правда ли что, надо ежедневно выпивать по два стакана молока?
(да)
6. Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо есть много сладкого? (нет)
7. Чтобы сохранить зубы здоровыми надо чистить зубы два раза в день.
(Да)
8. Правда ли, что способствует закаливанию контрастный душ? (да)
9. Чтобы сберечь глаза надо читать лежа? (нет)

10. Микробы очень маленькие и живые, они попадают в организм и вызывают болезнь (да).

1. Чтобы защититься от микробов надо всегда мыть руки с мылом (да).

12. Чтобы защититься от микробов не всегда нужно мыть овощи и фрукты перед употреблением (нет).

- Какие вы ребята молодцы, справились со всеми заданиями!

IV. Подведение итога урока:

- О чем сегодня мы говорили на уроке? (О здоровье и болезни).

- Что нужно делать, для того, чтобы не болеть?

- Надо гнать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться. Психологи установили: улыбка не только признак хорошего настроения, но и способ его улучшить. Будьте же приветливы. Это поможет сохранить здоровье и вам, и тем, кто вас окружает.

V. Рефлексия.

- У вас на парте лежат картинки, где нарисованы «солнышко» и «тучка».

- Если урок вам понравился, то поднимите картинку, где нарисовано «солнышко». А если нет – то «тучку».