**Здоровый образ жизни**

**Цель:**

* Актуализировать знания обучающихся о компонентах здорового образа жизни.

**Задачи:**

* Продолжать работу над формированием умения определения задач занятия и темы занятия;
* Формировать убеждение о необходимости сохранения личного здоровья;
* Формировать умение самостоятельно следить за личной гигиеной и состоянием своего здоровья;
* Формировать знания о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека;
* Продолжить развитие воображения, памяти, речи обучающихся; обогащение словарного запаса обучающихся;
* Продолжить развитие умения делать выводы, анализировать, отвечать на вопросы;
* Воспитывать умение работать в группах, парах.

**Оборудование для учителя:**компьютер, мультимедийный проектор, экран, фрагменты мультфильма «Мойдодыр» и «Трубка и медведь»; музыка Э. Грига «Утро»;карточка темы «Здоровый образ жизни», на доске задачи урока и закрыты, цветок с правилами на лепестках, картинки микробов, книги о питании, песня Высоцкого «Утренняя гимнастика», фото лёгкие и зубы курящего человека; карточки с правилами для Бабы Яги, карточки на доске для рефлексии.

**Оборудование для обучающихся:** карточки с пословицами, картинки с продуктами, карточки с началом сказки, карточки с кроссвордом, лепесточки для рефлексии. Карточки с режимом дня.

**Ход урока.**

1. **Организационный момент.**

**Ученики сидят полукругом. Перед каждыми ребенком стоит маленький столик.**

Расслабляющий тренинг.

*Тренинг проводится на фоне музыкальной композиции «Утро» Э.Грига.*

- Ребята, посмотрите, какое сегодня великолепное теплое утро.

Давайте поприветствуем окружающий нас мир и друг друга.

Здравствуй, солнце золотое! *(рисуют руками круг)*

Здравствуй, небо голубое! *(руки поднимают вверх, машут кистями)*

Здравствуй, вольный ветерок! *(обмахивают кистями рук лицо)*

Здравствуй, милый мой дружок! *(поднимают руки вверх и машут ими)*

- Ребята улыбнитесь друг другу. Улыбка может согреть вас и ваших друзей теплом и улучшить всем настроение. Но сегодня у нас на занятии присутствуют гости. Улыбнитесь и им, поделитесь частичками своего тепла. Хорошее настроение поможет нам справиться с любой задачей.

- А сейчас сядьте все прямо, и мы начнем работать.

В конце занятия вас ждёт сюрприз.

**II. Постановка учебной задачи.**

Ребята, для того, чтобы узнать тему сегодняшнего занятия нам необходимо составить пословицы из двух частей.

* В здоровом теле - здоровый дух.
* Здоровье дороже денег.
* Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым.
* Береги платье с нову, а здоровье смолоду.

- Назовите общую тему пословиц и тему нашего урока. *(Здоровье)*

- Верно. Сегодня мы будем говорить о здоровье. А именно о здоровом образе жизни.

*(На доске открывается тема урока)*

- На какие вопросы вам хотелось бы найти ответы на данном занятии?

(Ответы детей.Если ребята затрудняются – задать наводящие вопросы или подсказать и спросить: если вы согласны со мной хлопните в ладоши).

На доске:

* Что такое здоровье?
* Какие правила надо соблюдать, чтобы всегда оставаться здоровым?
* Как оставаться всегда здоровым?

**IV. Работа над новой темой.**

- Представьте себе, что наше здоровье – это большой красивый цветок. Чтобы он расцвёл, нам необходимо узнать правила здорового образа жизни.

*На доске кружок от цветка, на котором написано слово здоровье.*

- Ответим сначала на 1й вопрос. Что такое здоровье, ваши предположения?

- А в словаре В.Даля даётся следующее определение здоровья: состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни.

*Учитель показывает словарь.*

*-*Мы с вами ответили на первый вопрос – что такое здоровье? Тогда пойдём дальше. Согласны?

- Теперь будем отвечать на второй вопрос.

- Вспомним сказку «Мойдодыр». Кто её автор? *(Просмотр фрагмента из мультфильма 30 сек.)*

-Для чего животные купаются и чистят своё тело?*(чтобы не было запаха, быть чистыми, чтобы их не обнаружили другие звери).*

-А зачем моется человек?*(Чтобы быть чистым, вкусно пахнуть, ничем не заболеть).*

-Почему плохо быть грязнулей?

(*Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши - человек плохо слышит. Грязная кожа - человек плохо дышит. Грязные руки - появляются кишечные заболевания.)*

- У Чистоты есть помощники. Назовите их *(мыло, шампунь, зубная щётка, вода, мочалка, расчёска).*

- Я предлагаю вам послушать сказку о микробах.

*Жили-были микробы - разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.*

*Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на её лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе - на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: "Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи". И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!*

*-* Откуда появляются микробы на коже? *(от грязи)*

-Что помогает нам победить микробов? *(Чистота.)*

-Как вы заботитесь о чистоте тела?

- Посмотрим ещё один эпизод из сказки «Мойдодыр».

- Первое правило ЗОЖ. *(Содержи в чистоте тело, одежду, жилище.)*

***На цветке появляется первый лепесток «Соблюдайте чистоту!».***

Игра «Полезно, вредно».

На стене расположены картинки с разнообразной едой.

- Ребята, а сейчас поиграем. Снимаете картинку со стены и крепите её на доску, распределяя продукты по группам: полезно и вредно.

- Почему эти продукты полезны? А эти вредны?*(Овощи и фрукты - есть витамины, укрепляют здоровье; вредные продукты приводят к болезням, разрушают здоровье).*

- А сейчас я предлагаю вам поработать в группах: продолжить сказку.

Продолжите сказку: *(групповая работа (по 10 чел.))*

На карточках: **"Жил - был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда".**

-Какая случилась беда с принцессой? (*Стала худой, грустной, болел живот).*

-Посоветуйте королю, как можно вылечить принцессу. Расскажите, как правильно питаться.

Правила появляются на доске:

**Здоровое питание**: разнообразное, богатое овощами и фруктами, регулярное, без спешки.

- Объясните, что значит «разнообразное»?

-Объясните, как понимаете пословицу "Овощи - кладовая здоровья".

*Это интересно! Выставка книг о правильном питании.*

- Ребята, кто побольше хочет узнать о правильном питании почитайте эти книги.

- Поднимите руку, кто питается правильно? Если нет, постарайтесь поправить дело.

- Назовите второе правило здорового образа жизни.

**На цветке появляется 2й лепесток: «Правильно питайся».**

*(Стук в дверь. На метле под музыку влетает в класс Баба-Яга)*

-Ох, умаялась старая! Ох, умаялась бабушка!

Ну, что, детки-шалунишки, противные детишки,

Занятие здесь затеяли

Всем на удивление?

Я пришла, чтобы испортить ваше настроение!

-Баба-Яга, ну, почему ты такая злая? Что тебе плохого сделали эти вот ребята?

-А потому, что замучили меня эти вот детишки. Целый день они кричат, шумят, не дают мне старенькой покоя.

-Но разве плохо, что дети смеются и поют, значит, им весело в школе.

-Да, хорошо вам говорить, а у меня ручки болят, ножки болят.

Заколдую я вас, заколдую!

-Подожди, бабушка колдовать, наши ребята объяснят тебе, почему ты так часто болеешь.

(потому что злая, а доброта прибавляет людям здоровья)

-Ребята, давайте научим Бабу – Ягу, вести здоровый образ жизни.

(***Физминутка***- аэробика под песню Высоцкого «Утренняя гимнастика» в исполнении «А-Студио»

*(выполняют зарядку дети вместе с Бабой – Ягой)*

-Ох, спасибо, ребятки, развеселили вы старенькую, преподали мне урок здоровья. Пойду Лешего и Кикимору учить, может, тоже поумнеют.

- Ребята, скажите Баба – Яге ,чем надо заниматься, чтобы быть здоровым и весёлым?

* Делать зарядку.
* Играть в подвижные игры на воздухе.
* Заниматься физическим трудом и физкультурой.
* Заниматься спортом.

-Поднимите руку, кто из вас посещает спортивные секции?

- Зачем много двигаться?

- Назовите 3е правило ЗОЖ.

**На цветке появляется лепесток «Больше двигайся!»**

- Чтобы нам узнать следующее правило ЗОЖ мы посмотрим отрывок из мультфильма «Трубка и медведь» С. Михалкова.

- Внимательно смотрим, что произошло с медведем.

- Что необычного в мультфильме? (*медведь курит)*

- Что произошло с медведем из-за курения? *(заболел, стал худым, постоянно кашляет, ломит кости, шерсть стала некрасивой, плохо видит).*

- Посмотрите на доску, это лёгкие и зубы курящего человека. *(На доске картинки).*

- Курение является вредной привычкой. Назовите ещё вредные привычки *(употребление спиртного и наркотиков).*

*Про вредные привычки рассказывают 3 ученика у доски.*

- Эти три привычки самые – самые вредные для человека!

Поэтому выведем последнее правило ЗОЖ.

**Лепесток «Вредным привычкам «Нет!!!»**

Ну, а сейчас, чтобы узнать последнее правило здоровья нам помогут ребятки, которые подготовили стихотворение. Входите, пожалуйста к доске.

(*Рассказывают учащиеся).*

**Стихи о человеке и его часах.**

Кто жить умеет по часам,  
И ценит каждый час,  
Того не надо по утрам  
Будить по 10 раз.

И он не станет говорить,  
Что лень ему вставать,  
Зарядку делать, руки мыть  
И застилать кровать.

Успеет он одеться в срок ,  
Умыться и поесть .  
Успеет в школу он дойти   
За парту в школе сесть .

С часами дружба хороша!  
Работай, отдыхай .  
Уроки делай не спеша   
И книг не забывай .

Чтоб вечером, ложась в кровать,  
Когда наступит срок,  
Ты мог уверенно сказать:  
- Хороший был денёк!

- О чём говорится в этом стихотворении? (о режиме дня)

- Вы – ученики, а учёба – это тяжёлый труд. И чтобы не переутомляться, надо правильно организовать свой день. Я хочу , чтобы вы составили свой режим дня.

*Работа в группах.*

**Проверка:**

- Ребята, я вспомнила, что в книге «Здоровье ребёнка» я нашла режим дня. Я сейчас предлагаю сверить ваш режим дня с режимом дня из книги. (Режим дня на экране).

- Молодцы, ребята! Один режим дня мы подарим ребятам, а другой повесим в наш уголок.

- Чем не надо увлекаться, когда отдыхаешь? *(просмотром телевизоров и компьютеров)*

- Если поработали за компьютером, надо обязательно сделать зарядку для глаз.

Что мы сейчас с вами и сделаем, дадим глазкам отдохнуть.

***Гимнастика для глаз (1 мин.)***

*Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.*

*Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.*

*А теперь мы их откроем, через речку мост построим.*

*Нарисуем букву О, получается легко.*

*Вверх поднимем, глянем вниз.*

*Вправо-влево повернём.*

*Заниматься вновь начнём.*

Надо запомнить, что чередование труда и отдыха необходимы. Это улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет его здоровье.

- Назовите 5-ое правило ЗОЖ.

**Появляется на цветке 5й лепесток «Соблюдай режим дня».**

- Посмотрите на какой вопрос мы ответили, который ставили вначале занятия? *(Назвали правила ЗОЖ).*

- Остался ещё 1 вопрос «Как оставаться всегда здоровым?»

- Постоянно соблюдать эти правила, а не от случая к случаю.

**V. Закрепление пройденного.**

-Назовите главные правила ЗОЖ.

Сейчас я предлагаю вам небольшую игру.

Я буду называть слова – характеристики человека, если это характеристика здорового человека, то вы хлопаете в ладоши.

Здоровый человек - это ....... человек.

-крепкий;сильный;толстый;бледный;-неуклюжий;-весёлый;-ловкий;-красивый;-сутулый; румяный;-стройный.

**VI. Рефлексия.**

- Ребята, выскажитесь по классному часу, выбрав для себя начало фразы.

**На доске:**

*сегодня я узнал…*

*я понял, что…*

*теперь я могу…*

*я попробую…*

*классный час дал мне для жизни…*

*мне захотелось…*

- Ну, а сейчас я предлагаю вам ребята создать из лепестков цветок наших знаний по пройденной теме: здоровый образ жизни.

Если вы всё усвоили по нашей теме, вам всё было понятно, всё у вас получалось – крепим жёлтый лепесток; если вам было трудно, не всё понятно – то крепим розовый лепесток; если же вам совсем ничего не понятно – тогда синий лепесток.

**VII. Итог урока.**

- Ребята, в конце нашего урока я хочу вам пожелать:

Внимание на экран:

Я желаю вам ребята,

Быть здоровыми всегда!

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам,

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

Желаю вам сохранить здоровье на долгие-долгие годы, ведь здоровье – главное богатство для каждого человека.

- Спасибо вам, ребятки, за работу! Вы молодцы!