**Сценарий урока здоровья «Сотвори солнце в себе» во 2-Б классе.**

**Дата проведения:** 24.04.2013 г.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** гимнастические маты (6 штук), две гимнастические скамейки , ноутбук, гимнастические коврики (20 штук)

**Урок проводит учитель физической культуры высшей квалификационной категории Пилясова Т.П.**

**Учитель:** Что такое здоровье? Что мы знаем о своём здоровье? Наш организм – это целая планета. Здоровый человек – счастливый человек! Мы – хозяева своего здоровья! Какие правила мы должны выполнять, чтобы быть здоровыми? Правила здорового образа жизни: гигиена тела и одежды, правильное питание, режим труда и отдыха, занятия физической культурой и спортом и, конечно же, наше хорошее настроение. Что же помогает нам сохранять хорошее настроение и дарить людям радость? (улыбка и любовь) Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций и с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесёт удачу. Даже если будут трудности, верьте, что справитесь с ними. Давайте каждый день улыбаться друг другу. Улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. Вызнаете, что утренняя зарядка и занятия физкультурой и спортом также поднимает настроение. Мы сейчас с вами сделаем зарядку.

***Разминка под музыку***.

**Учитель:** Ребята, а что ещё помогает сохранить хорошее настроение? (добрые слова, сказанные искренне, идущие от сердца) Каждое доброе слово несёт силу, энергию прежде всего тому человеку, кто сказал его, а затем и тому, в адрес которого эти слова сказаны. Важно не только сказать доброе слово, но вложить в него душу. Без тепла, без искренности, сказанное слово неживое. А сейчас мы поиграем в игру «Азбука волшебных слов».

**Грубых слов не говорите,**

**Только доброе дарите!**

**Учитель:** Давайте улыбнёмся и скажем друг другу добрые слова.

***Дети делятся по парам по желанию и говорят друг другу добрые слова.***

**Учитель:** Ребята, сейчас вы сами превратились в солнышко и согрели своими тёплыми лучиками (словами) своих друзей, подруг, одноклассников. Вы сотворили солнышко в себе. А теперь мы с хорошим настроением поиграем в эстафеты.

***Ребята делятся на две команды.***

**Эстафеты:**

1. Бег на коленях и кистях;
2. Перекат «брёвнышком»;
3. Переползание по-пластунски;
4. Эстафета с выбором любимого предмета: русский язык, математика, развитие речи, физкультура, музыка, ИЗО, информатика, технология.

***После эстафеты ребята пожимают друг другу руки и желают удачи в следующих соревнованиях.***

***Звучит песня «Физкульт-ура!». Под эту музыку дети самостоятельно выполняют физкультминутку.***

***Затем дети ложатся на гимнастические коврики, и звучит музыка.***

**Учитель:** Сегодня я приоткрою вам тайну древних индийцев. Оказывается, в нашем теле существуют две жизненные энергии. Положительная – это энергия Солнца и отрицательная – это энергия Луны. Если эти энергии находятся в равновесии, то считается, что человек вполне здоров. А если это равновесие нарушается, то человек заболевает. Чтобы восстановить равновесие между энергиями Солнца и Луны, существуют упражнения и позы йоги. Эти упражнения называются «Хатха-йога». «Ха» – это Солнце в переводе с индийского. «Тха» - это Луна, «Йога» - это равновесие в переводе с индийского. Сегодня мы разучим одну из поз Хатха-йоги (осан) – сед «полулотоса».

***Дети принимают позу «полулотоса»***

**Учитель:** Эта поза оказывает самое разностороннее воздействие. Успокаивается нервная система, внутренние органы, восстанавливается равновесие всех сил организма. Эта поза приводит организм в энергетическое равновесие, улучшает настроение.

***Заключительная часть урока.***

**Учитель:** Что же помогает нам сохранять хорошее настроение и дарить людям радость? (Любовь, улыбки, добрые слова, занятия спортом и йогой)