**Конспект урока**

**Основы здорового образа жизни**

**3 класс**

**Тема:**  «Что такое труд. Труд в моей семье. Что я больше всего люблю

делать».

**Цель:** показать школьникам значение труда, как полезного вида

деятельности, продемонстрировать им цель и смысл труда.

**Задачи**: освоить понятие и содержание семейного труда;

способствовать формированию и развитию трудолюбия и желания

трудиться на благо семьи;

учить понимать значение двигательной активности для развития

здорового организма, знать, какие привычки представляют вред для

здоровья, не допускать их появления.

Ход урока

I Упражнение – энергизатор.

Учитель:

- Мне хочется с вами поближе познакомиться.

- Я прошу выйти и встать в круг тех, кто умеет играть на музыкальных инструментах.

- Я прошу встать в круг тех, кто любит мечтать.

- Кому снятся приятные сны.

- Кто пришел на занятие с хорошим настроением.

- Вот и состоялось наше знакомство. Думаю, что теперь можно начинать нашу работу. Начнем с игры «Да – нет». Правила игры такие: я задаю вопрос – вы дружно отвечаете одним словом.

- Вы хотели бы просидеть всю жизнь дома, не выходя на улицу?

- У вас есть желание съесть горькое мороженое?

- Вам хотелось бы сейчас услышать обидное слово?

- А хотелось бы своему другу сказать приятное слово и улыбнуться?

- Так улыбнитесь друг другу.

Звучит песня «Улыбка»

- Прошу всех сесть.

II Подготовка к восприятию.

- Кто любит разгадывать кроссворды? А загадки? Давайте разгадаем кроссворд и узнаем, о чем мы сегодня будем говорить.

1. Сам худ, голова - с пуд. (молоток)

1. Замечательный дружище:

Деревянная ручища

Да железный обушок,

Закаленный гребешок.

Он у плотника в почете,

Каждый день с ним на работе. (топор)

1. У конька, у горбунка

Деревянные бока.

У него из-под копыт

Стружка белая висит. (рубанок)

1. Везде сует свой нос витой.

Дыру проткнет в стене,

Чтобы узнать, а что на той,

Обратной стороне. (дрель)

III Сообщение темы урока.

 - Какое слово получилось в центре?

 - А что такое труд?

(Заслушиваются ответы детей, чтение определения в толковом словаре.)

 - Прочитаем тему урока, написанную на доске.

 - Какие пословицы о труде вы знаете?

 Чтение пословиц о труде:

 Терпение и труд все перетрут.

 Дело мастера боится.

 Где шито на живую нитку, там жди прорехи.

 Труд – умелые руки любит.

 Кто работы не боится, у того она и спорится.

 Научился сам – научи другого.

 Труд человека кормит, а лень портит.

 У лентяя Федорки – всегда отговорки.

IV Обсуждение трудовых дел в семье.

 - Какую работу нужно выполнять по дому, на благо всей семьи?

 - Кто выполняет работу в семье?

Инсценировка.

 Девочка. Погладь мне блузку, бабуся!

 Бабуся. А что же сама ты, родная?

 Девочка. Стихи подготовить должна я!

Бабуся. Ну ладно, учи поскорей,

 А после обед разогрей.

Девочка. Пусть мама! А мне до того ли?

 Сегодня же праздник у нас в школе!

Бабуся. Какой же вопрос перед вами?

Девочка. Всё делать своими руками.

Бабуся. Так, значит, не нашими? Сами?

 Своими, своими руками?

 А что ты скажешь в школе?

Девочка. А я запевать буду в хоре!

 Потом выступать со стихами

 «Всё делать своими руками!»

 - Что вы скажете об этой девочке?

 - К сожалению, встречаются такие не только девочки, но и мальчики. Неужели и среди нас есть такие девочки и мальчики? Хочу верить, что нет. Ведь нельзя, чтобы за вас все делали бабушки, мамы.

 - А какую работу дома вы делаете с удовольствием?

 - Кто любит ухаживать за домашними животными?

 Игра «Спаси птенца» (Цель: познакомить с навыками саморегуляции)

 - Представьте, что у вас в руках маленький беспомощный птенец:

* Вытянуть руки ладонями вверх;
* Приблизьте к себе;
* Медленно согните по одному пальчику, чтобы получилась колыбель;
* Подышите, согрейте;
* Раскройте ладони и помогите взлететь;
* Улыбнитесь, проводите взглядом.

Чтение сочинений «Самое любимое дело»

Выставка поделок «А вот что мы уже умеем делать».

V Физминутка

|  |  |
| --- | --- |
| Начинаем подготовку,Выходи на тренировку. | Построение.Команда: «Становись!» |
| В путь пойдем мы спозаранку,Не забудем про осанку. | Самоконтроль |
| Мы проверили осанкуИ свели лопатки.Мы походим на носках.Мы идем на пятках. | Ходьба1. обычная
2. на носках, руки вверх
3. на пятках, руки за голову
 |
| Все в затылок подравнялись,На носочки приподнялись,По скамеечке пошлиИ овражек перешли. | Ходьба, руки в стороны |
| Высоко подняв колени,Все шагают, как олени. | Ходьба с высоко поднятыми коленями, руки на поясе |
| Быстро шагай,Смотри не зевай.Раз, два, триСтой! | Ходьба в быстром темпе |
| Руки в стороны, согнули,Вверх подняли, помахали,Спрятали за спину их,Посмотрели через левое плечо,Через правое еще.Дружно все присели,Пяточки задели | Руки в стороны, к плечам, вверх, помахалиРуки за спину, посмотреть через плечо, присели, руки через стороны, дотянуться до пяток, плечи развернуть |
| А мальчишки и девчонкиГоловы подняли вверх.Выше, все выше, вверх-вверх,Опустили их обратноИ расслабились, приятно!Шея не напряжена,И расслаблена спина. |  |
| Наши мышцы не устали,А еще послушней стали.Нам становится понятно:Расслабление – приятно.  |  |

Чтение пословицы: «Кто много ходит, тот долго живет».

 VI Обсуждение ситуации

 - Ребята, у вас уроки, домашние дела, а еще нужно поиграть, погулять.

 Как же все успеть?

 Секреты «успеваек»:

* взялся за дело – не отвлекайся;
* делай быстро и хорошо (можно застелить постель без единой морщинки за 20 сек., если потренироваться; можно аккуратно посуду помыть за 3 мин, если постараться). Есть интересные дела: чтение книг, игры, просмотр телепередач. А есть и не очень: посуду помыть, в магазин сходить, комнату прибрать. Но ведь и неинтересные дела нужно выполнять. Постарайся делать их тоже с интересом.
* Верный помощник «успеваек» - режим дня.

Доскажи словечко: «От лени болеешь, от труда…» (здоровеешь)

VII Работа по теме урока

 Если долго ты в постели провалялся,

 Если выучить уроки не успел,

 Если маме помогать ты отказался,

 Значит, ленью ты серьезно заболел.

 Ленью можно друг от друга заразиться,

 Лень прилипчива, как клей или смола.

 И одно лекарство есть – трудиться,

 Чтобы лень к тебе дорогу не нашла.

Исполнение «Песенки про лень» А. Островского

Учитель:

 - Хотите избавиться от лени?

 Давайте вылепим из пластелина лень и спрячем ее в волшебный кувшин.

 Помните, что если часто будете повторять: «Ай, не буду, не хочу!», то

 лень к вам вернется.

 Под музыку дети лепят и кладут образ лени в кувшин. Кувшин закрываем и относим в сейф к директору.

VIII Заключение

 Всегда найдется дело для умелых рук,

 Если хорошенько посмотреть вокруг.

 А тот, кто дело не найдет,

 Пускай скучает целый год

 И лентяем, и лентяем,

 И лентяем прослывет.

 Каждый город, каждый дом

 Создан радостным трудом.

 Без работы, без труда

 Не построишь города.

 В корпусах станки стучат,

 Человек работе рад.

 Поспевая, шепчет рожь:

 « Без труда не проживешь!»

IX Подведение итогов

 -Какой же вывод мы можем сделать?