**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 осанку  И свели лопатки.  Мы походим на носках.  Мы идем на пятках. | Ходьба   1. обычная 2. на носках, руки вверх 3. на пятках, руки за голову |
| Все в затылок подравнялись,  На носочки приподнялись,  По скамеечке пошли  И 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, три  Стой! | 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, помахали  Руки за спину, посмотреть через плечо, присели, руки через стороны, дотянуться до пяток, плечи развернуть |
| А мальчишки и девчонки  Головы подняли вверх.  Выше, все выше, вверх-вверх,  Опустили их обратно  И 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?