**Тема: «За здоровый образ жизни»**

*Цель урока*:

* формировать у учащихся понятия у детей «здоровый образ жизни»;
* обобщить знания детей о формах и методах сохранения здоровья;
* познакомить с новыми системами оздоровления;
* развивать потребность в здоровом образе жизни.

**Ход урока**

**I.Организационный момент. Слайд 1**

**-** Добрый день, ребята.

- Вдохнули глубоко и выдохнули весь свой страх.

-Повторяйте за мной: у меня все получится, я все знаю, все смогу.

**II. Сообщение темы урока. Создание проблемной ситуации.**

**Слайд2**

- Я хочу сегодняшнее занятие начать с русской пословицы

(на слайде):

Деньги потерял – ничего не потерял,

время потерял- многое потерял,

здоровье потерял- всё потерял.

- Ребята, в чём смысл этой пословицы? Как вы её понимаете? (Здоровье – самое ценное у человека. Здоровье – настоящее богатство и счастье).

**-** Что надо делать, чтобы не болеть?

- О чем мы сегодня будем говорить.(О самом главном – о здоровье, **как сохранить здоровье**)

Читаем тему со слайда. **Слайд3**

**Слайд4**

***Мы откроем семь секретов***

***Как здоровье сохранить.***

***Выполняя все секреты***

***Без болезней будем жить!***

**II. Этап усвоения новых знаний.**

- Ребята, каждое утро, когда вы заходите в школу, какое слово произносите? («Здравствуйте»)

- Вы знаете, что означает это слово?

- Здравствуйте - значит, здоровья вам! Здравия! Вспомните приветствие военных «Здравия желаем, товарищ…!».

- Мы не всегда помним, что когда говорим слово «здравствуйте», тем самым желаем здоровья окружающим нам людям, даем положительный заряд и хорошее настроение на целый день

**Слайд5**

***Здравствуйте! Добрая ласковость слова  
Стерлась на “нет” в ежедневном привете.  
Здравствуйте! Это же - будьте здоровы,  
Это же - дольше живите на свете.***

-Как вы думаете, для чего человеку хорошее настроение? (чтобы не болеть)

- Как можно создать хорошее настроение? (делать людям добро, стараться говорить своим близким и друзьям, одноклассникам только добрые и ласковые слова, помогать им в трудную минуту).

**Игра «Самое-самое»**

**- Давайте вспомним, как родители к вам ласково обращаются.**

Учитель***: Вот мы и открыли первый секрет. Положительные эмоции, хорошее настроение, добрые слова – первый секркт сохранения здоровья.***

**III. Открытие второго секрета.**

**Слайд6**

- Для чего мальчик зимой купается?

- Как зовут таких людей? (их назвали моржами, они тоже не боятся холодной воды)

**Итак, какой второй секрет здоровья мы с вами открыли?**

- Как мы можем закаливаться?

**Слайд**7(бывать на свежем воздухе, обливаться сначала прохладной водичкой, а затем и холодной, на ночь окна открывать, иногда ходить по квартире босиком, и даже по снегу )

-Ребята, я тоже хочу стать моржом. Сегодня же после уроков пойду на Волгу и искупаюсь?

- Правильно ли я поступлю?

- Назовите принцип закаливания – три П. (Постоянно, постепенно, последовательно). Зимой же можно купаться с разрешения врача.

Вывод. **Слайд8**

**III. Инсценировка «Грязнуля»**

**Слайд9**

-Какой следующий секрет – вы скажете после инсценировки.

**-**О чем мы будем говорить?

**Слайд10**

Почему говорят: **«Чистота – залог здоровья!»**   
• **С чего начинается чистота?**  
**­- личной гигиены, и, прежде всего, с чистых рук**.

- Перед первым уроком мы мальчику завязали пальчик **бинтом.** А теперь посмотрите, как испачкался бинт.

- Представьте, насколько пачкаются наши руки. За целый день мы соприкасаемся с миллионами микробами. Они ведь могут заразить нас опасными болезнями.

- Поэтому будьте чистоплотными, мойте руки перед едой, когда приходите с улицы, с магазинов, из общественного транспорта.

-А иногда и в столовой не моем…

- А что еще должно быть чистым?  (тело, квартира).

- Итак, какой третий секрет мы открыли?

**Слайд11.**

**Вывод**

**Физкультминутка**

**IV. Открытие четвертого секрета.**

**Слайд12**

- Для чего мы проводим физкультминутки? (чтобы быть стройными, красивыми, спины чтобы были прямыми) **Слайд13**

В народе говорят: **“Движение** - это жизнь!”

-Почему? (Кто много двигается, тот много живет)

- Это значит ,вести активный образ жизни? (заниматься спортом, по утрам делать зарядку, бегать, бегать на лыжах)

**Слайд14**  
Для здоровья дружен спорт!  
Стадион, бассейн и корт,   
Зал, каток – везде всем рады.  
За старание в награду,   
Станут мышцы ваши тверды,  
Будут кубки и рекорды.

Учитель: **Слайд15**

- Поднимите руки те, кто занимается в спортивных секциях? Какими видами спорта вы занимаетесь?

(Выслушиваются ответы учеников)

**“Кто спортом занимается, тот силы набирается”**

Спорт нам плечи расправляет,  
Силу, ловкость нам дает.  
Он нам мышцы развивает,  
На рекорды нас зовет.

**V. Открытие пятого секрета Слайд16**

**-** О каком секрете сейчас мы будем говорить? **Сценка «В столовой».**

***За одним столом сидели ученик и учитель биологии. Мальчик торопился на тренировку и поэтому ел очень быстро.***

***Уч-ль биологии:***

***- Хотел бы я знать, что ты сейчас делаешь?***

***- (удивленно) Разве не видите, ем кашу.***

***- Но ведь ты совсем её не пережевываешь!***

***(мальчику стало смешно) – А зачем я буду жевать её, она и так жидкая.***

***- Пусть жидкая. Жевать пищу надо не только для того, чтобы из твёрдой её сделать жидкой.***

***-А для чего ещё?***

***-Всякая пища нуждается в обработке слюной, с которой она смешивается во время жевания. Если пища, наскоро проглоченная и не обработанная слюной, попадает в желудок, то пищеварительные соки, которые там выделяются, не смогут её полностью переварить.***

***Запомни, что кусочек хлеба, хорошо пережёванный, может дать человеку больше питания, чем целый обед, съеденный без толку.***

**Итак, какой пятый секрет? (правильное питание)**

Посмотрите на картинки слайда и попробуйте рассказать, что значит правильное питание.

(КАК? ЧТО?) (вовремя, маленькими порциями, перед сном нельзя, фрукты, овощи)

(Выслушиваются ответы учеников)

**Слайд16**

Чтобы десны были крепкими, Ф,А.  
Грызи морковку с репкою.  
Чтобы зубы не болели,   
Вместо пряников, конфет   
Ешьте яблоки, морковку –  
Вот вам, дети, мой совет.

**Слайд 17**

**Полезные и вредные продукты**

Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу – утром, суп – в обед,  
А на ужин – винегрет.

Ну, а если свой обед  
Ты начнешь с кулька конфет,  
Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадом подсластишь,

То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда -  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит.

- Ребята, наш организм нуждается в витаминах.

**Слайд18**

**Рассказ подготовленных учеников о витаминах (***на голове детей табличка с названием витамина)*

**- Я – витамин А**. Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я. Меня вы найдете в морковке, капусте, помидорах, перце. *(Ученик называет овощи и фрукты и показывает на них).*

**Слайд19**

- **Я, витамин В.** Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен я. Меня вы найдете в свекле, яблоках, репе, зелени салата.

**Слайд20**

**- Я, витамин С**. Я, король витаминов. Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я. Меня вы найдете в лимоне, красной и черной смородине, луке.

**Учитель:** Спасибо витамины. Как много интересного и полезного мы узнали. В пути к здоровому образу жизни нас ждут новые открытия.

**Вывод: ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО РАЗНООБРАЗНОЕ И РЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ.**

**VI. Открытие шестого секрета**

**Слайд** 21

- В этом городе живут «успевайки».

- Почему они так себя называют?( Да потому, что все успевают: и уроки приготовить, и в спортивной секции позаниматься, и с друзьями поиграть. Да еще книгу почитать и по дому помочь).

- В чем секрет? (они соблюдают режим дня)

Верный помощник «успеваек» - режим дня. Режим дня помогает хорошо учиться, укреплять здоровье. У каждого ученика должен быть составлен вместе с родителями свой личный режим дня: ведь одному приходится заниматься в спортивной секции, другому – ходить в музыкальную школу; Режим дня должен чередовать учебу с отдыхом, тихие игры с подвижными, прогулки с просмотром телепередач. Перед вами – примерный режим дня младшего школьника.

**Игра «Исправить ошибку»**

**Режим дня.**

- Если ошибка, поднимаете руку.

1Встань в восемь утра.

2Сделай зарядку

(**почисти зубы,**

3 позавтракай)

4Оденься и иди в школу..

5Занятия в школе до 15.00. (обед, прогулка)

6После школы сразу садись за уроки

**(сначала надо отдохнуть, погулять на свежем воздухе**)

7Приготовь домашние задания.

8Ужин.

9 Свободное время (можно почитать, телевизор посмотреть, помочь семье, поиграть на компьютере).

**10Ложись спать после 11 часов**.

Вывод: почему мы должны жить по режиму? (чтобы сохранить здоровье)

**VII. Открытие седьмого секрета**

**Слайд** 22

Оказывается, человек можем прожить до 140 лет, но живёт, почему-то, в среднем до 70 лет. Почему? (нам мешают вредные привычки)

- Посмотрите на слайд, почему легкие разного цвета?

К курению привыкают быстро, а вот бросит курить бывает трудно, а порой и невозможно. Курение вредно сказывается на работе сердца, мозга, легких и других органов. Но особенно вреден табак для детей.

Для детей он в два-три раза вреднее, чем для взрослого. Он хуже растет, быстро устает при любой работе, плохо справляется с учебой, чаще болеет.

**Ученые подсчитали,** что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека уменьшается на 15 минут.

Одна пачка в день = 10 000 рублей в год.

Куришь с 15-летнего возраста – рак легких!

**Слайд** 23

-Итак, какой **секрет** мы открыли, чтобы сохранить здоровье? (отказ от вредных привычек от наркотиков, курения, токсикомании, алкоголя.

**VIII. Этап закрепления новых знаний.**

1. Частушки
2. Конкурс **«Докончи пословицу»** Групповая работа

1.Береги платье снову, а здоровье смолоду.

2.Здоровье дороже богатства.

3.Зелень на столе- здоровье на сто лет.

3Итак, какие 7 секретов здоровья мы узнали? **Слайд** 24

### ****IX. Домашнее задание.****

- Составьте памятку “Здоровье своё ты всегда береги, без вредны привычек по жизни иди!”

- Какие советы вы можете дать ученикам нашей школы, чтобы сохранить здоровье.

**X. Подведение итогов. Рефлексия. Слайд** 25

Подошла к концу наша встреча. Хочется, чтобы она оказалась для вас полезной, вызвала раздумья, желание вести здоровый образ жизни.

- О чем мы говорили на уроке?

- Что вам понравилось на уроке?

-После сегодняшнего урока:

- Работаем по схеме: 1) я буду \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) я не буду \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

* любит и занимается спортом
* принимает витамины
* делает зарядку
* соблюдает режим дня
* редко смотрит телевизор
* отдыхает на природе
* ночью спит 10 часов
* 2 раза в день чистит зубы
* не курит, не пьет
* не ест много сладкого
* не сидит долго за компьютером