**Задачи:**

1. Способствовать формированию здорового образа жизни.

2. Развивать коммуникативные навыки, умение работать в группе.

**Оборудование и дидактические материалы.**

Компьютер, мультимедиа для презентации, набор карточек с названиями продуктов, Рабочая тетрадь[[1]](#footnote-1).

**Организационная часть.**

Разделить класс на 4 группы.

**Ход занятия.**

-Здравствуйте, дорогие ребята! Когда мы приветствуем этим словом – здравствуйте – мы желаем друг другу здоровья. А что такое здоровье? Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни, и особенно это важно для сегодняшних детей. Потому что дети - это главное, что есть у страны, да и во всем мире. Ведь вам жить в будущем, творить и работать так, чтобы на нашей Земле светило солнце, цвели сады, пели птицы. “Здоровый образ жизни” - это словосочетание в последнее время слышится очень часто. А как вы думаете, ребята, что значит вести здоровый образ жизни? (*Ответы детей).*

*После того, как прозвучали ответы –* **Слайд 2***.*

- Ребята, здоровый образ жизни включает в себя несколько компонентов. Это - соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, занятия спортом, правильное питание. Остановимся сегодня на некоторых из этих компонентов.

Итак, поговорим о соблюдении режима дня. Послушайте рассказ: «Сегодня мама разбудила пятиклассника Витю, как всегда, в 7 часов и тут же ушла на работу. Он нехотя поднялся, умылся, почистил зубы. На столе Витю ждал завтрак: овсяная каша, вареные яйца, бутерброд с маслом и чай. Кашу и яйца он есть не стал, а сверху бутерброда положил кусок колбасы, которую нашел в холодильнике. Съев бутерброд с чаем, Витя отправился в школу.

Из школы он пришел в два часа. Дома никого не было. Забросив портфель с учебниками, Витя быстро включил компьютер, раскрыл пачку чипсов и начал играть. После чипсов он съел сухарики, кусок колбасы, выпил чай. Все это время Витя продолжал играть.

Перед приходом родителей он выключил компьютер и достал учебники. Уроков задали много... Спать Витя лег в 12 часов ночи».

- Какие, на ваш взгляд, действия героя рассказа противоречат формированию здорового образа жизни?

*Дети готовят ответы по группам в течение 2-3 минут, одна группа отвечает, другие дополняют.* *Текст рассказа демонстрируется на* **Слайде 3**.

- Молодцы, вы хорошо справились с заданием. Ну, а теперь я предлагаю вам помочь нашему герою и составить для него режим дня.

*Дети по группам разрабатывают режим дня. Классный руководитель консультирует детей, оказывает помощь. По окончании работы по одному представителю от группы зачитывают режим дня пятиклассника, выбирается лучший, дополняется. Приготовленный заранее режим демонстрируется на* **Слайде 4**.

Режим дня пятиклассника.

7.00 – подъем

7.00 – 7.30 – утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, умывание, уборка постели.

7.30 - 7.50 – утренний завтрак.

7.50 – 8.20 – дорога в школу.

8.20 – 14.00 – занятия в школе.

14.00 – 14.30 – дорога домой (прогулка).

14.30 – 15.00 – обед.

15.00-16.00 – пребывание на воздухе, занятия в спортивных секциях.

16.00 – 18.30 – приготовление уроков.

18.30 – 19.30 – пребывание на воздухе.

19.30 – 21.00 – ужин, свободное время.

21.00 – 7.00 – сон.

- А сейчас откройте рабочие тетради на странице 8. Выполним следующее задание: Прочти список привычек человека. Как ты думаешь, какие привычки человека помогают ему сохранять здоровье, а какие, наоборот, вредят здоровью?

* Трудолюбие
* Привычка доводить дело до конца
* Планирование своего дня заранее
* Несобранность
* Привычка поздно ложиться спать
* Привычка регулярно заниматься спортом
* Привычка решать конфликт с помощью крика и ссор
* Привычка проводить много времени за компьютером
* Привычка мыть руки перед едой
* Привычка не переедать
* Привычка читать во время еды
* Привычка завтракать утром дома
* Привычка не наедаться перед сном
* Привычка есть на ходу

*Ребята выбирают полезные и вредные привычки, объясняют их пользу и вред.*

- А какие привычки свойственны вам? Если вы имеете вредные привычки, надо ли с ними бороться? Дома заполните таблицу на странице 8 и закрасьте зеленым или красным цветом квадратик.

- Сейчас поговорим о таком элементе здорового образа жизни, как правильное питание. Как вы думаете, что такое правильное питание?

*Дети отвечают, учитель, если необходимо, дополняет.*

- Итак, правильное питание – это

* соблюдение режима питания,
* употребление полезных продуктов,
* соблюдение меры в еде.

О соблюдении режима питания мы поговорим с вами на одном из занятий, а сейчас остановимся на полезных и вредных продуктах. Разделите названия продуктов на две группы: полезные продукты и вредные продукты.

*Каждая группа получила наборы карточек с названиями различных продуктов.*

1-я группа – морковь, яйцо, салат листовой, колбаса копченая, растительное масло, лимонад.

2-я группа – вареная рыба, овсяные хлопья, мороженое, конфеты, макароны, хлеб.

3-я группа – яблоки, чипсы, ряженка, творог, торт, гречневая крупа.

4-я группа – кефир, бананы, сок, молоко, жареная курица, капуста.

*Каждая группа называет полезные и вредные продукты, объясняя их пользу и вред соответственно. После выступления детей демонстрируется* **Слайд 5***.*

- Одним из вредных продуктов, но очень многими любимым, является лимонад. Сегодня (фамилия ученика) приготовил небольшое сообщение о вреде лимонада.

Выступление ученика:

- В маленькой бутылочке Пепси содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Весь этот сахар откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Также газировки содержат кофеин. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию. Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа. Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле. Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на груду грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли. А теперь подумайте, что может сделать кока-кола с вашим желудком.

- Спасибо за выступление. Я надеюсь, что после того, как вы познакомились с новой информацией о вреде лимонада, многие из вас перестанут употреблять этот напиток или будут употреблять его в меньшем количестве.

- Итак, наше занятие подходит к концу. Сегодня мы коснулись вопроса о здоровом образе жизни. Что же такое здоровый образ жизни, из чего он состоит? Какие бывают привычки? Что необходимо делать с вредными привычками? Назовите полезные и вредные продукты. Выскажите свое мнение по поводу употребления вами вредных продуктов.

Желаю вам: Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;

Делать добрые дела.

То есть вести здоровый образ жизни!

1. Безруких М.М. и др. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009 [↑](#footnote-ref-1)