**Сохраним своё здоровье**

**Урок для учащихся 6-х классов**

**Цель:** формирование навыков здорового образа жизни; профилактика вредных привычек; популяризация занятий спортом.

**Оборудование:** школьная доска, лист ватмана, маркеры.

**Ход занятия**

(На школьной доске закреплён ватман, на котором начерчен сканворд со словом «Здоровье» в центре).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | З |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Д |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | О |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Р |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | О |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | В |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Ь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Е |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**I.Разминка.**

**Ведущий:** Ребята, давайте познакомимся друг с другом, и начнём наше занятие. (Ребята по очереди называют свои имена).

**II. Основная часть.**

**Ведущий:** Как много вас в классе, и как много разных имён вы назвали! А знаете ли вы, что здоровье тоже имеет много имён. Вот об этом сегодня мы и поговорим. Тема нашего урока – «Здоровье».

Посмотрите, пожалуйста, на доску. Перед вами не совсем обычный сканворд, потому что в нём спрятаны составляющие нашего здоровья. И я вам сейчас предлагаю угадать первое слово:

Обливаюсь я водою,

Мне морозы – нипочём.

Скоро буду я, как папа,

Сверхвыносливым «моржом»!

Что же помогает нам не болеть и легче переносить морозы? (Ребята предлагают различные отгадки).

Правильно, это – закаливание. (На листе ватмана вписываем ответ по горизонтали от первой буквы «з»). А скажите, чем полезно закаливание? Почему? Сразу ли можно стать «моржом» или нужно ещё какое-то время потренироваться? (Ответы детей). Полезная ли эта привычка? (Ответы). Молодцы!

Второе слово сканворда и вторая загадка:

Бываю я различною:

Полезною и вредною.

Хотите быть здоровыми –

Со мной дружить советую.

Ребята, что же это такое, без чего мы не можем обойтись ни дня? И что может быть и полезной, и вредной? (Ответы). Конечно, еда! (Делаем запись в сканворде).

Питание действительно играет большую роль в сохранении нашего здоровья. Но оно не всегда бывает правильным. Сейчас я вам буду загадывать загадки про различные продукты, а вы будете отгадывать и комментировать – вредный это продукт или полезный. (Дети отгадывают загадки, на доске в два столбика ведущий записывает полезные и вредные продукты питания).

Отгадать легко и быстро:

Мягкий, пышный и душистый.

Он и чёрный, он и белый,

Вкусный даже подгорелый. (хлеб) (Обсуждение - полезный продукт или нет.)

**Ведущий:** Хлеб действительно полезен, он богат витаминами, даёт нам большой запас энергии и сил. Это – полезный продукт.

Пчелки летом потрудились,

Чтоб зимой мы угостились.

Открывай пошире рот,

Ешь душистый, сладкий... (мед) (Обсуждение)

**Ведущий:** Мёд благоприятно воздействует на работу внутренних органов, улучшает состав крови, помогает сохранить иммунитет. Мёд очень полезен.

Все мы – сыновья картошки,

Но для нас не надо ложки.

Мы хрустим, хрустим, хрустим,

Угостить ребят хотим. (чипсы) (Обсуждение)

**Ведущий:** Чипсы вредны, потому что они – смесь углеводов и жира. Они содержат большое количество красителей и заменителей вкуса. Всевозможные добавки, которые используются для приготовления этого продукта, могут спровоцировать аллергию или болезни желудочно-кишечного тракта. Это – очень вредный продукт.

Что за белые крупинки?

Не зерно и не снежинки.

Скисло молоко — и в срок

Получили мы... (творог) (Обсуждение)

**Ведущий:** Творог – полезный продукт, так как он содержит полный набор незаменимых для человека аминокислот, а белок по своим качествам не уступает белкам, содержащимся в рыбе и мясе. Богат творог на микроэлементы и витамины.

Сахаристая рубашка,

Сверху — яркая бумажка.

Сладкоежки любят это.

Что за лакомство? (Конфета) (Обсуждение)

**Ведущий:** Действительно, конфеты безобидны в том случае, если лакомиться ими не часто и в малом количестве. Конфеты содержат огромное количество углеводов. От большого потребления конфет может развиться кариес, появиться избыточный вес или возникнуть проблемы с пищеварением.

Какие вы все молодцы! А какие ещё полезные продукты питания вы можете назвать? (Дети называют продукты, ведущий записывает на доске).

А теперь следующая строчка сканворда и следующая загадка:

Тёплый ветер и природа,

Я люблю ходить в походы.

Свежим воздухом дышу,

Быть здоровым я хочу.

Ребята, о чём эта загадка? Что ещё помогает нам быть здоровыми и не болеть? (Ответы).

Правильно – прогулка! (Записываем на ватмане). Прогулка поднимает настроение, потому что организм насыщается кислородом. Свежий воздух положительно влияет на кровеносную систему, улучшает работу мозга, повышает работоспособность. Нам легче переносить различные эмоциональные и физические нагрузки. Мы меньше болеем. А кто мне подскажет, где лучше совершать прогулки? В каких местах лучше не гулять? (Ответы).

Следующее слово, которое спряталось в сканворде:

Как часы настроен день,

Соблюдать его не лень.

Что это? (Ответы). Ну, конечно, режим. (Делаем запись на ватмане). Для чего человеку нужен и важен режим дня? (Ответы). Как режим влияет на наше здоровье? (Ответы). Кто из вас, ребята, соблюдает режим?

Угадайте следующее слово сканворда.

За меня болеет мама,

Потому что я – в «Динамо»!

Маму я не огорчу

И медали получу.

Что же за слово спряталось в сканворде? (Ответы). Конечно, это спорт! (Запись на ватмане). Чем полезен спорт? (Ответы). Какие виды спорта вы знаете? (Дети называют, ведущий – записывает на доске). Кто из вас занимается в спортивных секциях? Почему вам нравится посещать эти секции? (Ответы). Какие вы спортивные! Молодцы!

Следующее слово, спрятанное в сканворде, очень нужное для всех нас. Попробуйте его отгадать:

Со здоровьем мы дружны,

Человеку мы важны.

Мы имён имеем много,

Только ешь нас понемногу.

Догадался кто-нибудь, о чём эта загадка? (Ответы). Правильно, это – витамины! Для чего нам нужны витамины? (Ответы). Какие витамины вы знаете? Знаете ли вы какие-нибудь продукты, которые содержат большое количество витаминов? (Ответы). Если мы принимаем витамины в виде таблеток, то почему нельзя нарушать дозировку? (Ответы).

Следующая загадка и следующее слово:

Заняться мною может каждый,

Мой урок – один из важных!

Мы со спортом крепко дружим

И для вас, ребята, служим.

Что же это за урок, который дружит со спортом? (Ответы). Правильно, физкультура! А чем физкультура отличается от спорта? (Спортом занимаются профессионально, а физкультурой могут заниматься все). Как вы считаете, а утреннюю зарядку можно отнести к физкультуре? Чем полезна физкультура? Кто любит уроки физической культуры в школе?

И последнее слово сканворда:

Как приятна мне вода,

Я ей радуюсь всегда.

И мелькает мыла пена.

Что же это? (…гигиена)

Угадали? Правильно, гигиена. А что входит в это понятие? (Ответы). Зачем нужна гигиена, какое влияние на здоровье она оказывает? (Ответы). Как часто нужно чистить зубы? (Утром и вечером). Сколько человек может пользоваться одной зубной щёткой? (Один). А расчёской? (Один). Зачем нужно мыть руки перед едой? Какие предметы, относящиеся к средствам гигиены, вы ещё можете назвать? (Мыло, мочалка, шампунь, расчёска, носовой платок и пр.). Можно ли гигиенические процедуры отнести к полезным привычкам? (Да).

**III.Заключительная часть.**

Ребята, посмотрите на сканворд, который вы отгадали. Здесь были спрятаны слагаемые нашего здоровья: закаливание, правильное питание, прогулки, режим дня, спорт и физкультура, витамины и гигиена.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | З | А | К | А | Л | И | В | А | Н | И | Е |  |
|  |  |  |  |  |  | Е | Д | А |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | П | Р | О | Г | У | Л | К | А |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Р | Е | Ж | И | М |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | С | П | О | Р | Т |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | В | И | Т | А | М | И | Н | Ы |  |  |  |  |
|  | Ф | И | З | К | У | Л | Ь | Т | У | Р | А |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Г | И | Г | И | Е | Н | А |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Вы все молодцы, потому что не только разгадали сканворд, но и заботитесь о своём здоровье!

Наш урок закончен. Мне хочется поблагодарить вас за активную работу и пожелать на прощанье удачи в учёбе и крепкого-крепкого здоровья! Всего доброго!