Модуль «БУДЬ ЗДОРОВ»

Цикл «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ» (ФГОС-2)

Учителя: И.В. Дружинина, О.А. Шарко

**Урок №1 ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ (урок-открытие)**

**Цель:** Дать представление о том, что такое здоровье, здоровый образ жизни

**Предварительная работа:**

1. Подготовка инструкторов для проведения физминуток
2. Работа с советом класса по определению тем стихотворений, самостоятельный выбор стихов детьми.

**Ход:**

 **I.** - Писатель Михаил Шолохов говорил, что оно «всему голова», выдающийся русский деятель Виссарион Белинский утверждал, что без него «невозможно и счастье», а народная мудрость гласит, что его «ни за какие деньги не купишь».

- Как вы думаете, о чём будет наш сегодняшний разговор? *(о* *здоровье)*. Тема нашего разговора – здоровье. Как вы понимаете, что такое здоровье?

**II**. Высказывания детей *(записываются на доске)*:

- здоровье – это красота и сила

- здоровье – это когда не болеешь

- здоровье – это жизнь

- здоровье – это хорошее настроение

- здоровье – это когда ты добрый и бодрый

- здоровье – это когда человек не болеет

**III**. - Вы сформулировали свои определения здоровья, давайте посмотрим, как объясняет понятие «здоровье» толковый словарь *(работа с толковым словарём: дети находят определение здоровья»* ***Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма»****)*

**IV.** - Считаете ли вы это определение полным? Может быть, вам хочется его дополнить или расширить*? (в ходе обсуждения определение дополняется детьми)*

**V.** – Считаете ли вы себя здоровым человеком? Посмотрите друг на друга и скажите, как выглядит здоровый человек?

Игра «Кто больше» *(дети называют признаки, характеризующие здорового человека)*

**VI.** Оздоровительная минутка *(проводится ребятами – инструкторами)*

**VII.** – Как вы думаете, с какой целью на уроках проводятся такие двигательные минутки? *(чтобы дать организму отдохнуть, позаботиться о своём здоровье)* Что ещё надо делать для сохранения и укрепления здоровья? *(заниматься спортом, делать зарядку, правильно питаться, употреблять витамины, вести здоровый образ жизни)*

**VIII.** – А как вы понимаете, что такое здоровый образ жизни?

Высказывания детей *(записываются на доске)*:

- здоровый образ жизни – это правильное питание

- здоровый образ жизни – это режим дня

- здоровый образ жизни – это физкультура и зарядка

- здоровый образ жизни – это когда всё делаешь для своего здоровья

- здоровый образ жизни – это витамины

- здоровый образ жизни – это когда не курят

- здоровый образ жизни – это если не ругаются и со всеми вежливые

- здоровый образ жизни – это когда все рады друг другу, когда вместе играют

- Если подвести итог тому, что вы сказали, можно сделать вывод, что ***ЗОЖ – это такой образ жизни каждого человека, при котором он стремится сделать всё необходимое для сохранения и укрепления своего здоровья***

**IX**. – Ребята из совета класса самостоятельно выбрали и подготовили со своими друзьями несколько стихов о здоровом образе жизни *(дети читают стихи)*

1. В путь-дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся!

1. Люди с самого рожденья

Жить не могут без движенья.

1. Бег полезен и игра –

Занимайся, детвора!

1. Все движения разучим:

Станем крепче мы и лучше.

1. Закаляйся каждый день,

Делай физзарядку,

Распланируй весь свой день

Строго по порядку.

1. Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

**X.** - Вы перечислили сейчас много компонентов ЗОЖ. Это и соблюдение режима дня, и отсутствие вредных привычек, и активное движение, и зарядка, и здоровое питание. Как считаете, возможно ли сохранить здоровье, соблюдая только один из этих компонентов? *(Нет: высказывания детей)*

**XI.** - Кто из вас придерживается правил ЗОЖ? А почему это не всегда получается? К чему может привести несоблюдение норм и правил ЗОЖ? *(К болезням, плохому самочувствию).* Вспомните своё состояние, когда вы больны *(плохо, высокая температура, боль,* *кружится голова)* Хочется ли вам поскорее поправиться? Почему? *(Хочется играть, гулять, учиться).* Возможно ли вам, ещё не очень большим детям, следить за своим здоровьем? Может быть, это должны делать взрослые: родители, учителя, врачи? *(следить за своим здоровьем должны мы сами, а взрослые могут нам только помочь ).* Значит, вы сами творцы своего здоровья, и то, каким будет ваше здоровье, зависит прежде всего от вас.

**XII**. – Давайте прямо сейчас почувствуем, как замечательно быть здоровым человеком, как приятно поиграть вместе, подвигаться, посмеяться

Подвижная игра «Ручеёк» *(музыкальное сопровождение)*

**XIII.** – Подведём итог сегодняшнему уроку здоровья. В начале нашего разговора почти все вы сказали, что считаете себя здоровым человеком, однако позже выяснилось, что каждый из вас знаком с тем, что такое болезнь. По собственному опыту вы знаете, что болеть - плохо, а быть здоровым – хорошо.

- Чему научились сегодня?

- Какие открытия сделали?

- Что показалось особенно интересным?

- Что нового хотите узнать ещё?

**XIV**. Оцените своё участие в нашей беседе, прикрепив магнит с улыбкой на определённую ступеньку лесенки-схемы.