Модуль «БУДЬ ЗДОРОВ»

Цикл «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ» (ФГОС-2)

Учителя: И.В. Дружинина, О.А. Шарко

**Урок №2 ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ - В ТВОИХ РУКАХ**

**(урок-практикум с использованием ИКТ)**

**Цель:** разработка правил сохранения и укрепления здоровья

**Предварительная работа:**

1. Самостоятельная разработка учащимися правил сохранения и укрепления собственного здоровья
2. Подготовка детьми сообщений об уходе за полостью рта, о работе здорового организма
3. Подготовка педагогами проекта презентации «Твоё здоровье в твоих руках»
4. Совместное тестирование детей и их родителей по формуле «вместе читаем и обсуждаем». Тема «Режим дня»

**Материал к уроку:** интерактивная доска; толковые словари (1 на парту) обработанные данные памятки-теста; материал, подготовленный учащимися для сообшений; магниты с улыбкой

**Ход:**

**I.** – На прошлом уроке здоровья мы с вами сформулировали определения здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ); выделили компоненты ЗОЖ. Мы сделали вывод, что каждый из нас – творец своего здоровья. Прочитайте название нашего сегодняшнего урока *(Дети читают: «Твоё здоровье в твоих руках». Урок-практикум)*. Как вы думаете, что обозначает слово **«практикум»**?

**II**. – **Высказывания детей**:

- это практика

- это работа такая

- это то, что можно попробовать сделать.

– Найдите определения этого слова в толковом словаре

**III. – Работа со словарём**. Дети находят определение: «Практикум – занятия учащихся, готовящихся к будущей самостоятельной работе»

**IV.** – **Кто догадался**, чем мы будем заниматься на уроке?

**V. - Высказывания детей:**

- будем работать над здоровьем

- подумаем, как лучше сохранить здоровье

- составим специальные правила для здоровья

**VI.** – Дома вы разрабатывали **свои правила здоровья.** Познакомимся с ними *(ребята рассказывают о своих правилах здоровья)*.

**VII.** – Обратите внимание, что в разработанных вами правилах есть много общего. Заметно, что к своему здоровью вы и ваши родители готовы относиться с уважением. Об этом говорят выполненные вами вместе тесты. Сейчас мы с вами суммируем ваши индивидуальные правила и постараемся выработать **общие правила сохранения и укрепления здоровья.**

**VIII. – Работа с проектом презентации, выведенной на интерактивную доску:**

Совместное обсуждение, выработка правил соблюдения гигиенических норм *(Правила заносятся на соответствующую страницу презентации)*

* Умываться
* Чистить зубы два раза в день
* Мыть руки перед едой, после улицы, после игры с животными
* Проветривать помещение
* Следить за осанкой
* Соблюдать режим дня
* Соблюдать режим труда и отдыха
* Спать не менее 9 часов в сутки

**IX.** – Ребята подготовили **сообщения** об уходе за полостью рта *(использование таблиц)*

**X.** - Совместное обсуждение, выработка правил активной двигательной деятельности *(Правила заносятся на соответствующую страницу презентации)*

* Делать зарядку
* Заниматься физкультурой и спортом
* Гулять на свежем воздухе
* Играть в подвижные игры
* Выполнять физкультминутки на уроках и при выполнении домашнего задания

**XI.** – Примените на практике ваше умение, проведите оздоровительную двигательную минутку. Дайте мышцам подвигаться и отдохнуть

**Физкультминутка** *(проводится детьми-инструкторами)*

**XII.** - Совместное обсуждение, выработка правил закаливания *(Правила заносятся на соответствующую страницу презентации)*

* Обтираться влажным полотенцем или обливаться водой (сначала прохладной, постепенно переходя к холодной)
* Принимать воздушные ванны
* Принимать солнечные ванны
* Промывать нос солёной водой

**XIII.** – Давайте послушаем о работе организма здорового человека. **Сообщение** подготовила ваша одноклассница *(использование объёмной книги-таблицы)*

**XIV.** - Совместное обсуждение, выработка правил здорового правильного питания *(Правила заносятся на соответствующую страницу презентации)*

* Пища должна быть не только вкусной, но и полезной, богатой витаминами
* Необходимо есть фрукты и овощи
* Питаться надо в одно и то же время (желательно 5 раз в день)
* Следует употреблять в соки, морсы и компоты (желательно ежедневно.

**XV. – Просмотр заключительного варианта презентации**

**XVI.** – Как вы считаете, ребята, поможет ли выполнение этих правил укрепить ваше здоровье? *(Да)* Возможно ли соблюдать эти правила частично? *(Надо соблюдать в комплексе, иначе не будет* *пользы)* Сегодня вы сами разработали правила сохранения и укрепления здоровья. Эти правила вы непременно разместите в своём портфолио. Теперь вы должны научиться выполнять их и самостоятельно контролировать себя. Обращаясь к каждому, хочу сказать: Помни, ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ!

**XV.** – Пусть **каждый оценит свою активную творческую работу** на уроке и разместит магнит на определённом участке графика.