**Тема урока: 1 сентября – День знаний**

***Цель:*** *актуализация и расширение знаний младших школьников о путях сохранения своего здоровья, воспитание осознанной потребности к здоровому образу жизни.*

***Задачи:***

* *Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения.*
* *Расширение знаний о значении полноценного питания для формирования детского организма.*
* *Воспитания чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.*

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы урока  УУД | Ход урока: |
| 1. **Организационный момент**   **Вступительное слово учителя**  *Проявляют интерес во взаимодействии (Коммуникативные)*   1. **Психологизация**   *Осуществляют самооценку эмоционального состояния (Регулятивные)*   1. **Выявление темы урока**   *Выделяют и формулируют тему, цель урока, осуществляют смысловое чтение (познавательные),*  4. Выявление проблемы и постановка цели  *Выполняют задания с целью, отвечать на поставленный вопрос (познавательные, общеучебные)*  **5.Работа по теме урока**  *Отвечают на вопросы (познавательные общеучебные)*  *Уточняют знания о предметах гигиены, закрепляют основные правила гигиены (познавательные)*   1. **Работа в парах**   *Организуют сотрудничество, договариваются о совместной деятельности, ведут диалог(коммуникативные), удерживают учебную задачу (регулятивные)*  **Физминутка под музыку «Солнышко лучистое…»**  **Работа в группах**  *Организуют собственную деятельность и сотрудничество, координируют и принимают различные позиции во взаимодействии ( коммуникативные)*  **6. Итог**  *Анализируют, обобщают, делают вывод (познавательные)*  7. Рефлексия  Осуществляют самооценку на основе критериев успешной деятельности (личностные) | - С первым осенним днем природа радует не только золотыми листьями, но и первым звонком, ведь именно с этого дня начинается увлекательная и порой непростая дорога в страну знаний. Чудесный, удивительный путь предстоит проделать вам. Получать знания интересно только тогда, когда ты этого действительно хочешь. Я не буду желать вам отличных оценок, ведь суть отражается далеко не в них, а в том, насколько хорошо вы будете понимать и запоминать то, чему вас учат. Самые сложные экзамены ждут вас не в школе, а в жизни, поэтому просто наслаждайтесь учебой в это беззаботное время! **Ученик:**  *Ещё один день и первый звонок*  *Вас позовёт опять на урок.*  *Школьные двери вновь распахнутся,*  *Ну, а сегодня – праздничный час!*  *С праздником я поздравляю всех нас!*  *Встретились снова друзья и подруги,*  *Наверное, много расскажут друг другу:*  *О том, как за лето все повзрослели,*  *Выросли, сил набрались, загорели.*  *О том, что увидели, где побывали*  *И что с кем случилось, пока отдыхали.*  **Учитель:** - Вот и закончилось лето! Мы снова встретились в нашей школе и в нашем классе. Я очень рада видеть вас отдохнувшими, выросшими, повзрослевшими!  - А вы соскучились по школе? **Улыбнитесь так широко и лучезарно, насколько соскучились по школе**. Хотели идти в школу? Поделитесь своим настроением с нами на данный момент и раскрасьте половинку кленового листика в соответствующий цвет: если настроение замечательное и вы с удовольствием пришли в школу, - зеленым;  если не очень хотелось сегодня с нами встречаться, идти в класс, - желтым;  если вы совсем не хотели переступать порог школы сегодня, не хотели встретиться с одноклассниками, с учителями, - красным.  Сегодня я хочу подарить вам цветок, но этот цветок непростой. Это цветик-семицветик, который может выполнить 1 ваше желание. - Возьмите его в руки и прочитайте, какие желания записаны на его лепестках. (счастье, здоровье, успехи в учебе, деньги, сила, ум, красота.) - Подумайте, что бы вы хотели больше всего и оторвите только один лепесток. (Выслушиваются мнения детей. Почему они выбрали именно этот лепесток.) - Ваши желания и мнения разные. Давайте подумаем, что же для человека самое главное в жизни? (Здоровье) Почему?  - Кто догадался и сможет назвать тему урока? (Здоровье) (Слайд)  - Что такое здоровье? Прочитайте мнения некоторых людей , посовещайтесь в парах и выберите верное утверждение. ( Слайд на доске)  **Здоровье – это отсутствие у человека болезней.**  **Здоровье – это постоянно хороший аппетит и румянец на щеках.**  **Здоровье – это систематические занятия спортом и хорошая физическая подготовка.**  **Здоровье- это состояние полного физического и душевного благополучия, а не только отсутствие болезни.**  Прочитайте девиз урока**: «Никто не позаботится обо мне лучше, чем я сам». (Слайд)**  - Объясните смысл. (Каждый сам должен заботиться о себе, о здоровье)  - Кто сможет расшифровать такую запись (аббревиатуру) ЗОЖ? (Слайд)  - Что это значит? (следить за здоровьем, правильно вести себя, чтобы не навредить своему организму)  - Какие составляющие входят в это понятие? Сегодня на уроке мы это выясним.  (слайд)  Цель: выяснить составляющие ЗОЖ.  - А для начала проведем небольшой тест под названием «твое здоровье». Если согласны, ставьте «+» , если нет, то « - »  **Тест «Твое здоровье».**  1. У меня часто плохой аппетит.  2. После нескольких часов работы у меня  начинает болеть голова.  3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.  4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.  5. Я почти не занимаюсь спортом.  6. В последнее время я несколько прибавил в весе.  7. У меня часто кружится голова.  8. В настоящее время я курю.  9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.  10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.  За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.  Результаты.  1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.  3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.  7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе…  Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.  Разминка  1. Что, согласно известному лозунгу, является залогом здоровья? (чистота ) 2. Как называется наука о здоровье? (валеология )  3. Каких людей называют моржами? (купающихся зимой в проруби)  4. Кто в четвертом выпуске мультфильма "Ну, погоди!" играл в спортивную игру "Городки"?  (бегемот ) 5. В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).  6. В каких единицах измеряется энергетическая ценность пищи? *(калории)*  7. Защитные силы организма. *(иммунитет)*  8. Какое вещество содержится в моркови, придавая ей оранжевый цвет? *(каротин)*  9. В каких продуктах содержится много кальция? Почему он необходим?  10. Какой витамин содержится в следующих ягодах: шиповник, чёрная смородина, черника, голубика, земляника, брусника, рябина. (витамин С)   11. Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).   12. Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).  13. Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).  **Гигиена.**  Предлагаю разгадать загадки, а отгадки запоминайте.  Ускользает, как живое, но не выпущу его, дело ясное вполне - пусть помоет руки мне. (Мыло)  Лег в карман и караулю реву, плаксу и грязнулю. Им утру потоки слез, не забуду и про нос. (Носовой платочек)  Белая река  В пещеру затекла,  По ручью выходит –  Со стен всё выводит.  (Зубная паста)  Волосистою головкой  В рот она влезает ловко  И считает зубы нам  По утрам.   (зубная щётка)  Целых 25 зубков  Для кудрей и хохолков  И под каждым под зубком  Лягут волосы рядком.  (расчёска)  Серебряная труба,  Из трубы – вода,  Вода бежит и льётся  В белизну колодца,  На трубе – два братца,  Сидят да веселятся.  Один в кафтане красном,  Второй – в голубом,  Оба друга-брата  Заведуют водой.  (Умывальник)  Вафельное, полосатое,  Гладкое, лохматое,  Всегда по рукою,  Что это такое?    (полотенце)  - Как одним словом можно назвать все нами перечисленное? (Слайд с картинками ) (Гигиена.)  -Верно. Гигиена – одно из условий ЗОЖ. Надо обязательно следить за этим. Ведь недаром говорят «НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ, А ДУМАЙ БЫТЬ (ОПРЯТНЫМ)»  ( прикрепляем табличку на доску) ГИГИЕНА  **– А сейчас предлагаю разгадать шараду.**  **Корень возьмите из слова «словечко».**  **Суффикс – как в слове «лисица»**  **Приставка из слова «подорожник»**  **Окончание как в слове «школа». (Пословица)**  **Работа в парах -** Предлагаю поработать в парах. Расшифруйте пословицы и объясните их смысл:   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 18.СЯ | 3.ПОР | 2.С | 4.ТА | 10.ГО | 13.НЬ | | 1.КТО | 15.РО | 17.Т | 14.СТО | 5.НЕ | 16.НИ | | 9.ТО | 6.БО | 8.СЯ | 7.ИТ | 12.ЛЕЗ | 11.БО |  1. Кто спорта не боится, того болезнь сторонится.  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 1.В | 5.ТЕ | 8.ОР | 3.РО | 12.УХ | 6.ЛЕ | | 10.ЫЙ | 7.ЗД | 2.ЗДО | 9.ОВ | 4.ВОМ | 11.Д |      1. В здоровом теле – здоровый дух.  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 1.ВОЗ | 5.ЦЕ | 8.ДА | 3.СОЛ | 17.ЗЬ | 11.ЛУ | | 7.ВО | 12.Ч | 18.Я | 16.РУ | 9.НА | 6.И | | 14.ИЕ | 10.ШИ | 2.ДУХ | 13.Ш | 15.Д | 4.Н |      1. Воздух, солнце и вода – наши лучшие друзья.  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1.ДВИ | 3.СЯ | 11.ЛЬ | 5.ШЕ | | 12.ШЕ | 8.ВЕ | 2.ГАЙ | 9.ШЬ | | 6.ПРО | 4.БОЛЬ | 10.ДО | 7.ЖИ |  1. Двигайся больше - проживешь дольше.   Самопроверка по слайду   (На доске ответы соответствующего цвета – проверка) Слайд  - Ребята, а какое еще обязательное условие для ЗОЖ? (Спорт)  Карточку прикрепляем к доске. СПОРТ  **- Сделали зарядку и немного поправили свое здоровье**  **- Предлагаю решить анаграмму ИЕТНАПИ (Слайд) (Питание)**  **-** Как, по-вашему, питание можно отнести к одному из условий ЗОЖ? Почему?  - А как правильно питаться, мы с вами повторим, поработав в группах. Выберите из предложенных вариантов те, которые, можно отнести к здоровому питанию.  **1. Не переедать, мыть руки перед едой, есть много конфет , не чистить зубы, постоянно есть чипсы и сухарики, соблюдать режим питания, тщательно пережевывать пищу, раздражительность, не употреблять витамины, есть свежие продукты, не мыть руки перед едой**  **Карточка 2**  **Тщательно мыть фрукты и овощи перед едой, ежедневно питаться в одно и то же время с интервалами 3,5 – 4 часа, можно есть в большом количестве чипсы и сухарики, пить соки натуральные, не пить кока-колу и спрайт, обязательно во время обеда съедать первое блюдо, не мыть руки перед едой**  **Карточка 3**  **Ведет малоподвижный образ жизни, любит долго спать, употреблять в пищу молочные продукты, курит, раздражительный, бледный, здоровый румянец на щеках, угрюмый, не любит ходить пешком, есть много овощей и фруктов, употреблять в пищу рыбу, не употреблять в больших количествах газированные напитки, не мыть руки перед едой, пить кока-колу и спрайт**  **Карточка 4**  **Употреблять витамины, не употреблять жирную пищу, угрюмый, веселый, курить , на завтрак есть молочные каши, в рацион питания включать творог, не есть мясо и рыбу, пить какао и молоко, не есть свежие фрукты, употреблять в больших количествах газированные напитки, не мыть руки перед едой, пить кока-колу и спрайт**  **5 группа получает задание «Пантомима»**  **Изобразить человека, у которого:**  Болит зуб  Болит живот  Переел (много съел)  *,,,,*  Вкусно поел  **6 группа**  **«Вкусные старты»**  Угадай молочные продукты  1.КЕМ – М + ФИЛ – Л + Р (кефир)  2.СМ + МИ + Е – Т – ИМ + А + Н +А (сметана)  3.Т + ВА + ОР – А + ОГ (творог)  - Какие слова получились?  (Проверка по группам. После этого обобщаем и делаем вывод)  - Итак, какое еще условие для ЗОЖ? (питание)  Прикрепляем табличку  http://agulife.ru/media/photos/gallery/d41d8cd98f00b204e9800998ecf8427e_22.png**Режим дня**  **м**  - Разгадайте ребус **р**  **западня**  - Что такое режим дня? (Распорядок дня)  - Нужен ли он нам в жизни?  - Верно ли указан режим дня? Найдите ошибки. (Слайд)  1 – подъем  **2 – завтрак**  3 – утренний душ  4 – зарядка  5 – дорога в школу  6 – уроки в школе  7 – обед  8 – выполнение домашнего задания  9 – прогулка  10 – ужин  11 – вечерний туалет  12 – полдник  13 – сон  - Какое еще одно правило ЗОЖ? (Режим дня) Табличка  - Итак, какие составляющие входят в понятие ЗОЖ?  - Вспомните цель урока (Слайд). Достигли мы ее?  - А сейчас предлагаю расшифровать слово «здоровье» по буквам (Слайд)  ***ЗДОРОВЬЕ - это...***  **З**акаливание, зарядка  **Д**вижение, деятельность, доброта, дружба  **О**прятность, организованность  **Р**азвитие, разнообразное, рациональное питание  **О**тдых  **В**итамины  **Ь**  **Е**стественность  **Ученик:**  Где бы ни пришлось нам работать и жить  Будем здоровьем своим дорожить.  За силой наших легких следит страна.  Выносливых и ловких нас ждет она.  Закаленный в тренировках, буду сильный, буду ловкий.  Охрана здоровья - большое дело, силы ему отдать нужно смело.  К этой работе любовью горят весь наш класс дружных ребят!  - Поделитесь своим настроением в конце нашего урока. Закрасьте вторую половину листика в соответствующий цвет.  - Спасибо за урок. До завтра. |

*Приложение.*

**ЗДОРОВЬЕ**

**ДЕНЬГИ**

**КРАСОТА**

УМ

**СЧАСТЬЕ**

**СИЛА**

**УСПЕХИ В УЧЁБЕ**

