**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 урокаУУД | 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. РефлексияОсуществляют 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.Разминка1. 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 головкойВ рот она влезает ловкоИ считает зубы намПо утрам.                              (зубная щётка) Целых 25 зубковДля кудрей и хохолковИ под каждым под зубкомЛягут 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 зубБолит животПереел (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 табличкуhttp://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 душ4 – зарядка5 – дорога в школу6 – уроки в школе7 – обед8 – выполнение домашнего задания9 – прогулка10 – ужин11 – вечерний туалет12 – полдник13 – 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**

