**Урок по теме «Здоровый образ жизни»**

**Цели урока:**

* Формировать позицию необходимости здорового образа жизни....
* Поиск педагогических идей по пробуждению любознательности детей, интересу к здоровому образу жизни.
* Построение модели современного познавательного занятия при ознакомлении школьников с полезной пищей.
* Обучать соблюдению правил рационального питания, формировать потребность вести здоровый образ жизни. Развивать познавательный интерес, коммуникативность.
* расширить представление учащихся о здоровье; раскрыть сущность понятия «здоровый образ жизни»;
* формировать у учащихся бережное отношение к своему здоровью;
* продолжить формирование навыка работы с дополнительной литературой.

**Тип урока: изучения нового материала.**

**Оборудование урока**: технологическая карта урока, слово «здоровье», написанное по вертикали; Презентация «о здоровом образе жизни», плакаты.

**Ход мероприятия**

**1. Организационный момент.**

Сегодня мы будем общаться на очень интересную тему. А на какую – вы узнаете, когда разгадаем кроссворд.

**2. Активизация знаний по теме “Здоровый образ жизни”**

Кроссворд. Слайд 1

1. Разгрызешь стальные трубы, если будешь чистить (зубы).
2. А теперь такой вопрос: Что за мышечный насос  
   В нашем теле кровь качает.  
   Никогда не отдыхает? (Сердце)
3. На земле он всех сильней, потому что всех умней.) (Человек
4. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней … (Зарядки)
5. Он нужен для дыхания, ещё для обоняния. (Нос)
6. Наши верные друзья – солнце, воздух и … (Вода)
7. Пешком ходить – долго … (жить).
8. Когда мы шутим, веселимся

И просто радостно резвимся,  
То эти звуки издаем,  
Каким их словом назовём. (Смех)

1. Отдай спорту время, а взамен получи … (здоровье).

И так мы сегодня с вами будем говорить: **«о здоровом образе жизни» Слайд 2**

( записывают в тетрадь)

**3. Постановка целей и задач урока.**  *Вступительное слово учителя:* Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на созидание, на выполнение жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Поэтому мы должны выяснить:

1. Что такое здоровье?
2. Как человеку жить, чтобы сохранить здоровье? Слайд3

*«Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен ум»* (Геродот)

Великий Сократ на вопрос учеников *«Что такое здоровье?»* ответил: *«Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто!». Слайд 4*

1. **Прежде, чем мы дадим с вами определение слова «здоровье», давайте попробуем** на каждую букву слова «здоровье» найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

Например, варианты предложенные детьми слайд 5

- З – зарядка;  
- Д – диета, доктор;  
- О – отдых, окулист;  
- Р – режим;  
- О - осанка; (Обратить внимание на осанку учащихся).  
- В – витамины;  
- Ь -;  
-Е – еда.

**5. Далее предлагается учащимся самим дать определение понятию «здоровье».** После заслушивания нескольких вариантов в исполнении учащихся, учитель зачитывает определение по словарю Ожегова С.И.  **Здоровье – это правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.**

**Слайд 6**

**6. Физминутка** – *Упражнение «Я расту»* направленное на развитие двигательной активности.  Для того чтобы стать сильным и ловким, нужно заниматься. В этом нам поможет магическое стихотворение. Ребята стоят на своих местах и выполняют задание по команде учителя.

Упрись в землю ногами,  
Потянись к небу руками,  
Воздуха чистого вдохни,  
И мысленно болезни отгони. ( повторить два раза)

**7**.Назовите 4 основных фактора влияющие на здоровье человека, выделив их из представленных слов: Образ, окружающая, медицинской помощи, наследственность, жизни, средства, качество. **Какой можно сделать вывод? 1 -** фактор образа жизни; II – фактор окружающей среды; III – фактор наследственности; IV – фактор качества мед. помощи

***8*. Беседа с учащимися**  Слайд 7-19-с целью выявления факторов имеющих влияние на здоровье человека. Главный вопрос: От чего зависит здоровье человека? Предложите свои варианты? Заполни составляющие ЗОЖ.



**Вывод:** Человеку важно здоровье сохранить, и зависит это от того, как он живет.

**9.**  **Слово учителя***:* Из глубины веков до нас дошли не только факты, рассказывающие о том, как тот или иной народ относился к здоровью и поддерживал его. Большое значение имеют для нас пословицы и поговорки. Недаром они составляют важный компонент народной мудрости. Теперь время вспомнить некоторые из них. (Пословицы и поговорки о здоровье были заданы в качестве опережающего задания).

Например, древние римляне советовали: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Другая древняя мудрость гласит: «Пусть будут твоими врачами трое – веселый характер, умеренность в еде и движение».

Далее слово предоставляется детям. Учителю следует отметить те примеры, которые наиболее точно соответствуют понятию «здоровый образ жизни».

**Заключительное слово учителя:** Забота о своем организме – это забота о благополучии сегодня и успехе завтра.

9. **Закрепление материала.** – *Задание рефлексивного характера.* – Представьте себе, что вы – врач. Что бы вы посоветовали всем для сохранения и поддержания здоровья? Итак, советы доктора… Далее слово предоставляется детям. Слайд 21

**10.** **Домашнее задание:** По выбору: – рисунок, коллаж на тему «Здоровье», или

– сочинение « Как я забочусь о своем здоровье». Слайд 22