***Урок здоровья***

**Задачи:**

- формировать у обучающихся установку на здоровый образ жизни;

- развивать любознательность, пытливость, самостоятельность;

- формировать навыки общения, умение слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и неагрессивно отстаивать свою позицию;

- развивать умение группировать предметы; выделять главное, существенное;

- упражняться в распознавании сходных предметов; находить схожие и отличительные признаки.

**ХОД УРОКА**

*I. Оргмомент*

*II. Вступительное слово учителя*

У Вас в школе часто проводят спортивные соревнования «Весёлые старты», где Вы демонстрируете свою ловкость, силу, выносливость. Сегодня на уроке у нас тоже пройдут соревнования, только не спортивные, а интеллектуальные – «Веселые старты за партой». В ходе этих соревнований вы покажете, какие вы умные, находчивые, чему вы научились в школе. А разговор на сегодняшнем уроке пойдет о здоровье и здоровом образе жизни.  
 Разделитесь на две команды и выберите капитана команды.   
Жюри у нас не будет. Команда, которая быстрее выполнит задание, будет получать маленькую награду – «здрайвер». Кроме того, каждый из игроков, который правильно ответит на вопрос или верно выполнит задание, тоже будет получать по «здрайверу». И команда, и игрок, у которых окажется больше «здрайверов» – будут признаны победителями. Для того, чтобы я ничего не упустила и награды были справедливыми мне нужны помощники ими будут…  
(Примечание: «здрайверы» – это небольшие желтенькие кружочки, на которых изображено улыбающееся лицо. Они выполняются в форме медальки на тесемочке).

*III. Основная часть занятия*

**Конкурс "Знакомство"**

Игроки каждой команды по цепочке выходят к доске и пишут своё имя наоборот.

*Побеждает команда, быстрее выполнившая задание. Каждый игрок команды-победительницы получает по «здрайверу».*

**Конкурс "Разминка"**

Каждой команде предлагается по 5 загадок. *Победит команда, которая отгадает большее количество загадок*.

– Ребята, вы знаете, что здоровым может быть только тот человек, у которого нет вредных привычек, и который дружит со спортом. Наше следующее задание о видах спорта.

**Конкурс "Буквослов"**

Каждому ребенку выдается квадрат с клеточками, на котором среди букв, спрятаны названия видов спорта. Задача – найти и вычеркнуть эти слова. Всего их 14.

*Побеждает та команда, игроки которой за 5 минут вычеркнули больше слов.*

Виды спорта: шахматы, шашки, коньки, лыжи, футбол, хоккей, баскетбол, плавание, борьба, бег, теннис, гимнастика, прыжки, гребля.

– Молодцы ребята, вы справились с данным заданием. А теперь мне бы хотелось узнать у вас, каким видом спорта вы бы хотели заниматься?

– Мальчик Петя, тоже хочет быть сильным и ловким. Он услышал, что «в хоккей играют только настоящие мужчины» и решил стать хоккеистом. Он попросил маму купить ему спортивные принадлежности, но что-то перепутал. Ваша задача помочь мальчику выбрать необходимые для тренировок вещи.

**Конкурс "Рассеянный Петя"**

Каждому ребенку выдается рисунок с изображением «Рассеянного Пети». Учитель предлагает вычеркнуть не нужные для игры в хоккей принадлежности.

*Побеждает та команда, у которой больше игроков правильно выполнило задание.*

– Вы знаете, для того, чтобы добиться спортивных результатов, необходимы сила воли, постоянные тренировки и стремление к победе.  
В нашем следующем конкурсе победит тот, кто будет самым внимательным и вдумчивым.

**Конкурс-игра "Крестики-нолики"**

Для игры необходимо подготовить несколько полей. Игроки двух команд делятся на пары, а затем по очереди ставят либо «Х», либо «О».

*Победителем становится та команда, у которой больше участников заполнит своими знаками строчку по вертикали, горизонтали или диагонали.*

**Конкурс "Найди отличия"**

Перед детьми на партах по две одинаковые картинки (на первый взгляд). Задание: «Найдите отличия между этими двумя картинками и обозначь их».

Побеждает та команда, участник которой первым найдет 10 отличий.

Для того чтобы быть сильным необходимо правильно питаться. В следующем нашем конкурсе разговор пойдет о правильном питании. Но сначала нам необходимо заполнить кроссворд.

**Конкурс "Кроссворд"**

Команда получает лист с кроссвордом. Задача участников как можно быстрее заполнить его.

**Ответы:**

*По вертикали*: 1. Салат. 2. Кок. 3. Каша. 4. Рагу. 5. Уха. 6. Сок.   
*По горизонтали*: 7. Лук. 8. Капуста. 9. Кефир. 10. Арбуз. 11. Какао. 12. Суп.

Правильное питание предполагает, что человек употребляет в пищу много этих продуктов. Что это за продукты вы узнаете из следующего конкурса.

**Конкурс "Назовите одним словом"**

Каждой команде выдаётся листок, на котором изображены предметы. Ваша задача разбить эти предметы на группы и каждую группу раскрасить своим цветом. На листочке ниже рисунка под цифрами 1, 2, 3 дать единое название этим группам.   
Побеждает та команда, игроки которой выполнят задание первыми.

**Конкурс "Игра наоборот"**

Каждому ребенку выдаётся по десять карточек: 5 жёлтых и 5 синих. На карточках написаны слова.

**Конкурс "Наведите порядок" (на доске)**

Переставьте буквы так, чтобы получились слова. Каждому игроку даётся карточка из 3 слов. Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание.

1. Ж И Р Е М          2. Я Н Д          3. К А Н И Л Ь К О Ш

**Конкурс "Кто громче"**

– Ребята, вы любите кричать?

– В нашем следующем конкурсе важно не только громче крикнуть, но и крикнуть дружно, всей командой.  А кричать мы будем «кричалки» о здоровом образе жизни.

Чтобы день твой был в порядке, начинай его с зарядки.

Нам смелым и сильным, и ловким со спортом всегда по пути!

Спорт любить – сильным быть!

В здоровом теле – здоровый дух!

*Выигрывает команда, игроки которой дружно и громко представляют «кричалки».*

**IV. Подведение итогов**

Помощниками учителя подсчитывается количество «здрайверов», которые заработали участники и команда в целом. После подсчёта объявляются команда-победитель и ребенок-победитель.

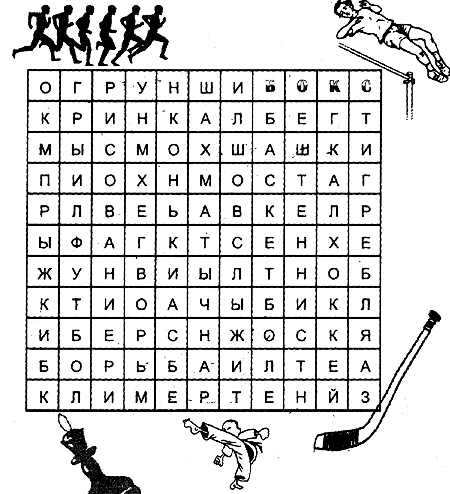
*Список литературы*:

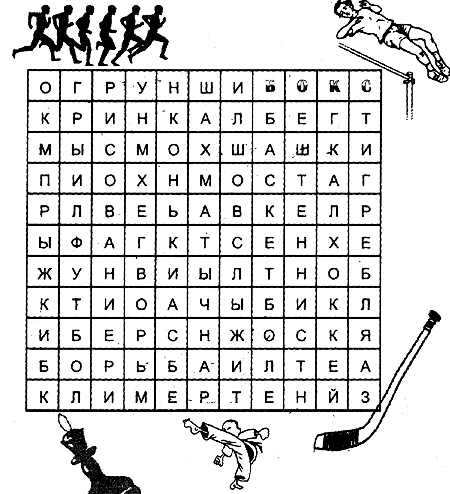
Игры для мальчиков №3. Кроссворды, головоломки, загадки, раскраски, ребусы./ *С. Федин; худож. И. Белов.* – М.: АСТ: «Астрель», 2005.

Игры для мальчиков №9. Раскраски, кроссворды, загадки, ребусы, головоломки./ *Н. Минаев, С. Богочев, С. Юкин* и др. – М.: АСТ, «Астрель», 2004.

Игры для мальчиков. Кроссворды, лабиринты, ребусы, раскраски, головоломки. Выпуск № 18. М.: Издательство «Астрель», 2004.

Игры для мальчиков №21. Кроссворды, головоломки, загадки, раскраски, ребусы./ *Е.А. Румянцева, Н.Г. Кореева, О.В. Кулькова* и др. – М.: АСТ: «Астрель», 2005.





**Загадки для 1 команды:**

Соберем команду в школе  
И найдем большое поле.  
Пробиваем угловой –  
Забиваем головой.  
И в воротах пятый гол!  
Очень любим мы ... (футбол)

В этом спорте игроки  
Все ловки и высоки.   
Любят в мяч они играть  
И в кольцо его кидать.  
Мячик звонко бьет об пол,  
Значит, это ... (баскетбол)

На Олимпе в древнем мире  
Греки поднимали гири,  
Состязались в беге, силе,  
Тяжести переносили.  
И дарила им награды  
Летняя ... (олимпиада)

И мальчишки, и девчонки  
Очень любят нас зимой,  
Режут лед узором тонким,  
Не хотят идти домой.  
Мы изящны и легки,  
Мы – фигурные ... (коньки)

С клюшкой я скольжу на льду.  
Шайбу я вперёд веду.  
Подойду сейчас к воротам,  
Гол забью я с разворота! (хоккеист)

**Загадки для 2 команды:**

Здесь команда побеждает,  
Если мячик не роняет.  
Он летит с подачи метко  
Не в ворота, через сетку.  
И площадка, а не поле  
У спортсменов в ... (волейболе)

Я смотрю – у чемпиона  
Штанга весом в четверть тонны.  
Я хочу таким же стать,  
Чтоб сестренку защищать!  
Буду я теперь в квартире  
Поднимать большие ... (гири)

Мы не только летом рады  
Встретиться с олимпиадой.  
Можем видеть лишь зимой  
Слалом, биатлон, бобслей,  
На площадке ледяной –  
Увлекательный ... (хоккей)

Красиво, грациозно,  
Танцуют в нём на льду.  
И пусть бывает сложно,  
Я этот спорт люблю! (Фигурное катание)

Бегу я очень быстро,  
Стараюсь, как могу.  
Не даром же я спринтер,  
Я к финишу спешу. (бегун)

Подберите к каждому слову другое, противоположное ему по смыслу и выпишите парами на листе.

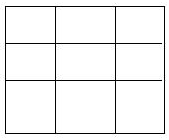
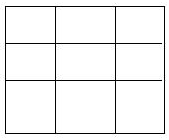
Побеждает та команда, участники которой первыми выполнят задание.

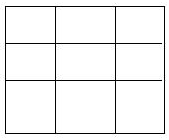
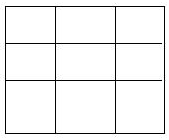
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЗИМА | СМЕХ | ДЕНЬ | ЧЁРНЫЙ |
| ВОЙНА | ЛЕТО | БЕЛЫЙ | НОЧЬ |
| СЛЁЗЫ | МИР | УМНЫЙ | ТЕПЛО |
| ДЕВОЧКА | ВЕСЕЛЬЕ | ХОЛОДНО | ГЛУПЫЙ |
| ГРУСТЬ | МАЛЬЧИК | ДОБРО | ЗЛО |

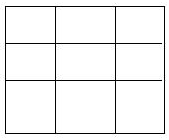
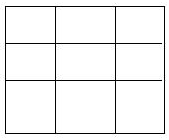
Подберите к каждому слову другое, противоположное ему по смыслу и выпишите парами на листе.

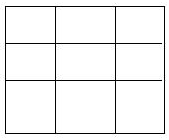
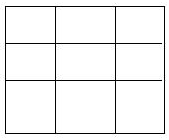
Побеждает та команда, участники которой первыми выполнят задание.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЗИМА | СМЕХ | ДЕНЬ | ЧЁРНЫЙ |
| ВОЙНА | ЛЕТО | БЕЛЫЙ | НОЧЬ |
| СЛЁЗЫ | МИР | УМНЫЙ | ТЕПЛО |
| ДЕВОЧКА | ВЕСЕЛЬЕ | ХОЛОДНО | ГЛУПЫЙ |
| ГРУСТЬ | МАЛЬЧИК | ДОБРО | ЗЛО |

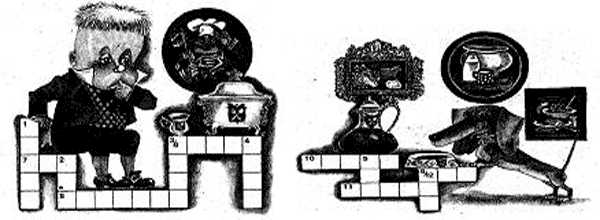
 

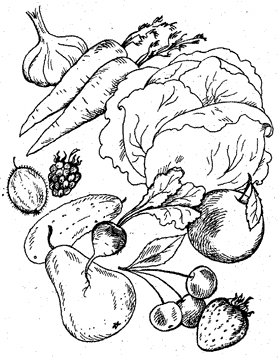
 

*Побеждает та команда, участники которой быстрее правильно выполнят задание.*



***По вертикали*:** 1. С него начинают обед. Чтобы его приготовить, нужно взять очень много разных продуктов, мелко их нарезать и перемешать. 2. Человека, который готовит еду, называют повар. А вот как зовут повара на корабле? 3. Её едят на завтрак почти все дети. Мамы обычно варят её на молоке. 4. А вот это кушанье бывает и овощным, и мясным. Овощи или мясо режут на мелкие кусочки и тушат с острыми приправами. 5. Рыбный суп. 6. Все сорта этого напитка и не перечислить! Он бывает яблочный и апельсиновый, вишневый и ананасовый, морковный и даже капустный.  
***По горизонтали*:** 7. И почему это хозяйки плачут, когда его режут? От жалости, что ли? 8. Сто одежек и все без застежек. 9. Напиток из кислого молока. Его обычно пьют на ночь. 10. Сам алый, сахарный. Кафтан зеленый, бархатный. 11. У этого напитка вкус шоколада. 12. Без этого блюда нам в обед не обойтись.





1 – это ……………………………………………………

2 – это ……………………………………………………

3 – это ……………………………………………………



«Рассеянный Петя»