**Урок –путешествие «Я и мое здоровье»**

**Составил учитель начальных классов МОУ СОШ №21 г. Волгограда**

**Лемешко Наталия Владимировна,**

 **2013 год**

 Цель : помочь детям задуматься о своем здоровье, о его ценности, о том, что вредно и что полезно для здоровья, побудить заниматься физкультурой, охраной своего здоровья.

1. ***Стартовая беседа.***

– Подумайте, что такое страна Здоровья, кто в ней живет?

- Придумайте вопросы, на которые вы хотели бы услышать ответы.

 *На доске плакат с вопросами:*

* Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
* Почему курить вредно?
* Что нужно делать , если заболел?
* Как уберечься от микробов?
* Какие правила гигиены нужно знать ?
* Что полезно для работы сердца?
* Какая полезная пища и какая неполезная?
* Почему нужно делать зарядку?
* Как сохранить свое здоровье?

-Для путешествия образуем 4 станции : «Правильное питание», «Физкультура», «Гигиена», «Вредные привычки».

 *На доске цветик-семицветик (пока закрыт).*

-. Вы знаете сказку Валентина Катаева «Цветик –семицветик»? (*краткий пересказ).* . вот и у нас на доске появился цветик… Он поможет попасть в страну здоровья.

 *Дети открывают по очереди лепестки и читают на них:*

* Здоровье – это красота.
* Здоровье – это сила и ум.
* Здоровье – это богатство.
* Здоровье нужно беречь.
* Здоровье нужно всем.
* Здоровье – это жизнь.
* Здоровье – это счастье и успех.

-. Что нужно делать , чтобы быть здоровым?

- Отправимся в страну здоровья…

 ***1 станция «Правильное питание»***

Всем раздают карточки-картинки с полезными и неполезными продуктами. Задача- разделить их по данному принципу, потом объяснить.

*Спор витаминов (инсценировка) : автор, ученик, витамины.*

Витамины А,В,С примостились на крыльце,

И кричат они, и спорят: кто важнее для здоровья?

- Я,- промолвил важно А,- не росли бы без меня!

- Я , перебивает С,- без меня болеют все.

- Нет, надулся важно В, - я нужнее на земле. Кто меня не уважает – плохо спит и слаб бывает.

Так и спорили б они, в ссоре проводя все дни,

Если б Петя –ученик не сказал бы напрямик:

Все вы, братцы хороши, для здоровья и души.

Если б вас я всех не ел,

Все болел бы да болел.

С вами всеми я дружу,

Я здоровьем дорожу!

 *Теперь посмотрим плакат о правильном питании.*

***Правильное питание***

* Есть необходимо каждый день в одно и то же время.
* Перед едой надо вымыть руки с мылом.
* Есть надо продукты, полезные для здоровья.
* Есть не торопясь.
* Не объедаться.
* Сладости только после основной еды.

***2 станция «Гигиена»***

 **Пугалки (читают дети):**

Кто зубы не чистит, не моется с мылом,

Тот вырасти может болезненным , хилым,

Дружат с грязнулями только грязнули,

Которые сами в грязи утонули.

Из них вырастают противные бяки,

За ними гоняются злые собаки.

Грязнули боятся воды и простуд,

А иногда и вообще не растут.

 Задание для команд – **прочтите наш девиз.**

Карточки : 12 6 10 11 8 11 1 – 5 1 7 8 3 5 4 9 8 2 13 14

Ключ: а-1, в- 2, г-3, д-4, з- 5, и- 6, л- 7, о-8, р- 9, с-10, т- 11, ч- 12, ь -13, я- 14.

Ответ – чистота – залог здоровья!

 - а теперь загадки: см карточки.

 **«Это только для меня»** - выбрать среди картинок предметы личной гигиены, которые нельзя предавать другому.

(зубная щетка, мочалка, полотенце, расческа)

 -Прочитайте советы Мойдодыра. (на карточках, на которых зашифрованы правила личной гигиены – Мой руки перед едой. Следи за чистотой тела. Принимай душ вечером.



 ***3 станция «Физкультурная»***

- Чтобы сохранить здоровье, нужно заниматься физкультурой, делать ежедневную зарядку. Во время физической нагрузки наши мышцы работают напряженней, поэтому им нужно больше кислорода. Сердце вынуждено перекачивть больше крови, чтобы доставить кислород к мышцам. Если вы ежедневно занимаетесь гимнастикой, ваше сердце становится сильнее.

- А сейчас соревнование**.**

 **«Заполняем классную книгу рекордов» (по командам)**

* Приседания
* Отжимания
* Прыжки на одной ноге
* Висы

 ***4 станция «Вредные привычки»***

-Давайте сформулируем, что же может повредить здоровью?

* Здоровью вредит курению
* Вредно переедать
* Есть много сладкого
* Вредно мало двигаться
* Вредно долго сидеть у телевизора, компьютера

-Назовите вредные привычки, которые мешают быть здоровым.

-Чем они вредны?

-Как от них избавиться?

Задание : Придумайте антирекламу табака и курения. (рисование плакатов)