**Тема: Веселый урок о здоровье.**

**Цель:** Рассмотреть влияние образа жизни на здоровье человека, формировать знания об укреплении здоровья, доступные гигиенические навыки. Показать важность, необходимость соблюдения правил личной гигиены. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

**Ход мероприятия.**

**Учитель:**

Приветствуем всех, кто время нашел

И в школу на день здоровья пришел!

Пусть зимнее солнце нам светит в окно,

Но в классе у нас уютно и светло!

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

И набираем, естественно, вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой

Как воздух нужны.

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье свое бережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

 - Сегодня мы поговорим о том, почему нужно быть здоровым, почему нужно соблюдать правила ухода за своим телом, что такое вредные и опасные привычки.

 Вы помните сказку В.Катаева «Цветик-семицветик»? В ней рассказывается о том, как однажды Волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными лепестками. Стоило оторвать лепесток, подбросить его вверх и сказать волшебные слова, как тотчас же любое желание исполнялось. Когда у Жени остался последний лепесток, она увидела грустного мальчика Витю, у которого болела нога, и который поэтому не мог бегать и играть с другими детьми. Жене стало его жалко, она оторвала последний лепесток и загадала, чтобы Витя выздоровел. И Витя стал здоровым. На этом сказка кончается.

Давайте и мы представим, что Волшебница и нам подарила цветок, но не простой, а волшебный цветок здоровья. Как бы он выглядел? (На доске открывается цветок, дети по очереди отрывают лепестки, переворачивают и читают то, что написано на обратной стороне лепестков)

*- Здоровье – это красота.*

*- Здоровье – это сила и ум.*

*- Здоровье – это самое большое богатство.*

*- Здоровье – это то, что нужно беречь.*

*- Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.*

*- Здоровье – это долгая счастливая жизнь.*

*Здоровье – это когда ты весел и у тебя все получается.*

 - Всем известна пословица: «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял – много потерял, а здоровье потерял- все потерял». Почему так говорят? Нездоровый человек не может полноценно жить, работать, учиться, радоваться жизни. Ему мешают боль, болезнь» и т.д.

 Сегодня мы ознакомимся со слагаемыми здоровья и выясним, что мешает нам быть здоровыми людьми. Ребята, а что нужно для того, чтобы быть здоровым человеком? (Ответы: «соблюдать режим дня, заниматься спортом, правильно питаться и т.д.»)

 Итак, назовем первую необходимую предпосылку здоровья.

**I. Рациональное питание**.

 *(На доске лист с рисунком и надписью: «Любой жует,*

 *да не любой живет».)*

 На первом месте, конечно, должно быть правильное, рациональное, т.е. разумное питание. Мы то, что едим. Другими словами, наш организм состоит из того, что мы потребляем в пищу. А что мы едим? (ребята перечисляют продукты питания)

1.Игра «Полезные и вредные продукты» На столе продукты питания: творог, жвачки, чипсы, пакетик сухариков, бутылка газировки и .т.д.

*Задание*. Разделите продукты питания: в одну сторону – безусловно вредные, а в другую – нужные и полезные для организма.

 2.Игра «Витамины». Ребята вынимают из коробки рисунки продуктов питания и рассказывают, чем полезен данный продукт и какие в нем витамины.

 3.Как мы лечимся.

 - Как мы лечимся? Какие лекарства вы знаете? А какие природные лекарства знаете?

Сообщение «Удивительная травка»

 *Эта травка растет у нас под ногами. Она самая обыкновенная. Ее можно встретить и в деревне, и в городе. Называют ее по-разному: птичий горец, гусятник, трава-мурава, птичья гречишка, а по-научному ее называют спорыш. Ходим мы по ней, не замечаем и серьезной не считаем. А ведь она удивительная целительница и помогает при болезнях желудка, кишечника. Спорыш – это эффективное противовоспалительное, антисептическое средство, а при гриппе и ангине – сильное жаропонижающее. Витаминов в ней больше, чем в малине, аскорбиновой кислоты больше, чем в черной смородине, поэтому она помогает при авитаминозе.*

**Итак**. Рациональное питание – это потребление чистых, натуральных продуктов, лечение природными лекарствами и обязательное соблюдение режима питания.

**II.Активная деятельность.**

(На доске надпись «Жизнь – это движение».)

1. Утренняя зарядка.

- Все мы знаем, что нужно делать зарядку. А кто из вас по утрам делает зарядку? А как правильно ее делать?

*Чтение стихотворения:*

Хорошо проснуться сразу

И, стряхнув остатки сна,

Затянуться до отказа

Свежим ветром у окна.

И, согласно распорядку,

Окунуться с головой!

«Шагом марш!» -

И в разных видах

Левой!

Правой!

Вдох и выдох!

Раз – присели!

Два – привстали!

Чтоб задержки никакой!

Три – согнулись и достали

До носа – одной рукой!

Эй! Не спи!

Давай-ка вместе

На длину упругих рук

Встанем тут

И… бег на месте!

Выше голову, мой друг!

Руки, словно два крыла,

Шагом марш

Вокруг стола!

Прямо к водной процедуре,

А потом и за дела.

2. О закаливании.

- Итак, мы делаем зарядку. А где ее лучше делать? ( на свежем воздухе).Это уже закаливание. Чем оно полезно? Как правильно закаливаться?*(Сообщение о закаливании).*

3. Об умении правильно распределять время.

Проблема часто не в том, что не хочется делать зарядку, а в том, что очень не хочется вставать рано.

А вспомни свой короткий день!

Ты искал с утра ремень.

А потом резинки, а потом ботинки!

Убирай все с вечера –

Искать будет нечего!

От себя прогонишь лень –

И длиннее станет день!

*(Исполнение песни «Про лень»).*

*Про лень.*

1. *Если лень к тебе привяжется случайно,*

*Прогони ее подальше в тот же час.*

*Потому что стыдно и печально,*

*Если лодыри растут у нас.*

*Припев:*

*Гони ее, гони ее, пожалуйста,*

*В окошко или в дверь!*

*Гони ее, гони ее без жалости*

*И хитростям не верь!*

 *2 Если долго ты в постели провалялся,*

 *Если выучить уроки не успел,*

 *Если маме помогать ты отказался –*

 *Значит, ленью ты серьезно заболел.*

 *3.Ленью можно друг от друга заразиться,*

 *Лень прилипчива, как лень или смола,*

 *И одно лекарство только есть – трудиться,*

 *Чтобы лень к тебе дорогу не нашла.*

5. Соблюдение личной гигиены.

- Важно ли соблюдение правил личной гигиены?

*(Сценка из «Федорино горе»)*

**Грязнулькин:**

Одеяло убежало,

Улетела простыня,

И подушка, как лягушка,

Ускакала от меня.

Я за свечку,

Свечка – в печку!

Я за книжку,

Та – бежать,

И вприпрыжку под кровать.

Я хочу напиться чаю,

К самовару подбегаю,

Но пузатый от меня

Убежал, как от огня.

Что такое?

Что случилось?

Отчего же

Все кругом

Завертелось,

Закружилось

И помчалось колесом?

Утюги за сапогами,

Сапоги за пирогами,

Пироги за утюгами, кочерга за кушаком –

Все вертится,

И кружится,

И несется кувырком.

**Умывальник:**

Ах ты, гадкий,

Ах ты, грязный,

Неумытый поросенок!

Ты чернее трубочиста, полюбуйся на себя:

У тебя на шее вакса, у тебя под носом клякса,

У тебя такие руки, что сбежали даже брюки,

Даже брюки, даже брюки

Убежали от тебя.

Рано утром на рассвете

Умываются мышата, и котята, и утята,

И жучки, и паучки.

Ты один не умывался

И грязнулею остался,

И сбежали от грязнули

И чулки, и башмаки.

**Выходят санитары** . *(читают правила личной гигиены*).

1. Приучайте себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как лечь спать или покушать.
2. Когда моешь руки, потри кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из под ногтей.
3. Ноги мой каждый день перед сном.
4. Чисти зубы утром и на ночь.
5. Принимай горячий душ или ходи в баню не реже, чем раз в неделю. Горячая вода промывает от пыли и пота поры, через которые кожа наша дышит.
6. Вернувшись с улицы или после игры с животными, обязательно мой руки.
7. Научись сам следить за ногтями и стричь их своевременно.

**Загадки от Мойдодыра.**

1. В кране нам журчит водица:

«Мойте чаще ваши … (**лица**)

1. Чтобы выглядеть моложе,

Уход хороший нужен … **(коже**)

1. Даже взрослому уж сыну

Трет мочалкой мама … (с**пину**)

1. В бане целый час потела –

Легким, чистым стало … (**тело**)

1. Чтобы долго быть зубастым,

Чистить зубы надо … (**пастой**)

1. А у пасты есть подружка.

Чистит зубы, старается.

Скажи, как называется? (**щетка**)

**Итог**. Соблюдение личной гигиены, закаливание, зарядка – все это составляющие активной деятельности.

**III. Положительные эмоции.**

 *(На доске надпись « Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе». Л.Н.Толстой).*

1. О положительных эмоциях.

- Как нужно вести себя с окружающими?

 - Как относиться к своим товарищам?

 - Что зависит от самого человека?

 - Что может и должен делать сам человек, чтобы иметь не только физическое, но и психическое здоровье?

2. Игра «Давайте говорить друг другу комплименты»

По кругу ребята кидают друг другу мяч, делая комплименты. Кто не находит нужных слов – выбывает из игры.

3.Разыгрывание ситуаций.

*На доске высказывание Д.С.Лихачева «Чтобы не попадаться в сети стресса, нужно уметь управлять своими чувствами».*

 - Разыгрывание ситуаций, анализ. (См. приложение).

Ситуация1. Вы пришли с улицы на три часа позже, чем обещали; вас встречает рассерженная мама, готовая вас отругать. Ваши действия (помните: не должно быть отрицательного эмоционального всплеска).

Ситуация2. Вы получили двойку, и, может быть, вам за нее попадет. Что вы скажете родителям? А как бы вы поступили на месте родителей?

4.Исполнение песни.

Звучат слова из песни «На прививку». Дети в ужасе шарахаются ,разбегаются в разные стороны, но затем подходят на шуточный укол и исполняют песню «Песня доктора Пипеткина».

**Песня доктора Пипеткина**

Музыка Е.Птичкина, слова М.Пляцковского

 1. Лечу я ребятишек, когда они больны,

Горчичники и капли совсем мне не нужны.

Мой метод не известен ни одному врачу,

Скажу вам по секрету: Я танцами лечу!

2. Милый танец летка-енка

Аппетит улучшит вмиг,

Если спляшешь хорошенько,

То обедать будешь сразу за двоих!

3. Если кто-то задавался,

Обходя всех стороной,

Пропишу два тура вальса –

И поправится больной!

 4. А задорной польки звуки

Плаксу вмиг развеселят –

И не станет сразу скуки

У скучающих ребят!

 5. Таблетки не излечат от лени и тоски,

Бессильны в этом деле пилюли, порошки.

Но там, где не помогут микстура и укол,

Лекарство выручает, что сам я изобрел.

**Итог**. Вывод напрашивается сам: «Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе» (Л.Н.Толстой).

 Дошло до нас и мудрое наставление древнего китайского философа Конфуция: «Поступай по отношению к другим так, как ты бы хотел, чтобы поступали по отношению к тебе». Положительные эмоции – это третье слагаемое здоровья.

 **IV.Подведение итогов мероприятия.**