**Тема: *«Твоё здоровье - в твоих руках»***

**Задачи:**

1.Научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровья сбережения;

2.Сформировать основы гигиенических навыков;

3.Через практические задания в доступной форме вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

**Оборудование:** презентация, плакаты, рисунки детей о здоровом образе жизни, выставка книг по данной проблеме, буклет (приложение) о правильном питании, карточки с полезными и неполезными продуктами питания.

**Основные понятия темы:** здоровье, здоровый образ жизни, привычки, правильное питание, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, режим дня

**Формы и методы реализации темы:** самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение, презентация.

На этом мероприятие я использовала здоровье сберегающие образовательные технологии

 Цели:

1.Сформировать  представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

2.Формирование мотивации на здоровый образ жизни.

3.Развивать способности к размышлению, умение делать вывод.

4. Воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

**Ход урока**

    - Здравствуйте! Позвольте начать наш урок этими словами. Мы говорим друг другу: здравствуйте, доброго вам здоровья.

Здравствуйте! Здравие!

Здорово! Здоровье!

-Так что же такое здоровье? Какого человека можно назвать здоровым? Давайте попробуем составить образ здорового человека.

 Человек обладает удивительным организмом. Он отличается ото всех других не только строением и внешним видом, но и своими способностями. Человек умеет очень многое, например, разговаривать, строить дома, писать, читать (дополнения ребят). Но самое интересное – человек умеет учиться и учить других людей. И все это благодаря способностям своего организма. Но у человеческого организма есть враги и есть друзья. Друзья поддерживают, укрепляют, берегут его, а враги, наоборот, делают его старым, больным и слабым.

**1 слайд**

* Жил мудрец, который знал всё.

Один человек захотел доказать, что мудрец знаёт не всё.

Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?»

А сам думает: "Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

В наших руках наше здоровье.

* **Тема урока сегодня «Твоё здоровье – в твоих руках»**

**2 слайд**

* Сейчас мы составим слова из букв, которые лежат у вас на партах. Так мы узнаем друзей и врагов нашего организма.

|  |
| --- |
| РОСПТ |
| МАИВИТНЫ |
| ДОАВ |
| ХУЗДОВ |
| УМШ |
| ЗЬЯРГ |
| БАКРЕТИИ |
| ДВРНЕЫЕ ИВЫПРЧКИ |

*(Составив слово, ребята называют его и объясняют, почему оно может быть другом или врагом).*

* *Спорт*
* *Витамины*
* *Вода*
* *Воздух*
* *Шум*
* *Грязь*
* *Бактерии*
* *Вредные привычки*

- Когда у организма больше друзей – он здоровый, когда больше врагов – больной.

 А вы, ребята, враги или друзья своего организма? (ответы)

 Расскажите, как вы дружите со своим организмом (3-4 ответа).

 - Ребята, ответьте, пожалуйста, мы всех друзей назвали или еще есть. А может, вы знакомы и с другими врагами? (ответы детей)

У нашего организма очень много друзей.

**Слайд 4**

* - Чтобы познакомиться с ними мы с вами совершим *путешествие в город «Здоровейск».*

-И вырастим дерево здоровья.

**Слайд 5**

* **Остановка «Секреты успеваек».**

- В этом городе живут «Успевайки». Почему они так себя называют?

Да потому, что все успевают: и уроки приготовить, и в спортивной секции позаниматься, и с друзьями поиграть.

Да ещё книгу почитать и по дому помочь. В чём секрет? (ответы детей)

**Слайд 6**

* Что такое режим дня?
* *Режим дня – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение суток*

При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается определенный ритм деятельности всего организма.

Главные правила — разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, рациональное питание — должны соблюдаться во всех случаях.

В школьные годы надо научиться беречь время.

 Сейчас мы с вами посмотрим сюжет из жизни одного из учеников. Наверное, некоторые из вас узнают в этом сюжете себя.

        МАМА:- Наташенька, вставай!
        НАТАША:- Сейчас!
        МАМА:- Уж день, взгляни в окно!
        Ведь ты задерживаешь нас,
         Ведь ты не спишь давно.
        НАТАША:- Ну, мамочка, ну, чуточку,
         еще одну минуточку.
         МАМА:-Наташа, сядь к столу.
         НАТАША:- Сейчас!
         МАМА:-Ну сколько можно ждать?
       Твой чай уже в четвертый раз
        Пришлось подогревать.
        НАТАША:- Ну, мамочка, ну, чуточку,
         еще одну минуточку.
         МАМА:- Наташа, спать пора!
         НАТАША:- Сейчас!
         МАМА:- Сколько раз просить?
        Ведь завтра утром снова не сможешь  глаз открыть.
        НАТАША:- Ну, мамочка, ну, чуточку, еще одну минуточку.

-    Ребята, давайте поможем Наташе, подскажем ей, как же сделать так, чтобы быть всегда здоровым?

- Подскажите, какое первое правило не соблюдает девочка? (нарушает режим дня)

* **Слайд 7**
1. В сутки вы должны спать

 не менее 8-9 часов.

1. Кушать надо примерно в одно и то же время 4-5 раз в день, но никак не реже 3-ёх раз.
2. Проводить на свежем воздухе не меньше 2-ух часов в день.
3. Чередовать учёбу или работу с отдыхом.
4. Побольше двигаться.

***ВЫВОД: соблюдать режим дня. (Приклеиваем на дерево здоровья)***

**Слайд 8**

* **Остановка «Движение – жизнь».**
* **Слайд 9**

-На воротах города Здоровейска мы прочитали надпись:

«Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!»

-Правильна ли, с вашей точки зрения, эта пословица? Как вы понимаете её смысл?

-Известна и другая пословица: «Кто много ходит, тот долго живёт».

- Но с каждым годом двигательная активность человека уменьшается.

А мышечный голод для здоровья человека так же опасен,

как недостаток кислорода или витаминов.

-В школьном возрасте ребёнок не мене 1,5 часов в день должен заниматься

 активными физическими упражнениями.

Хорошо, когда человек с детства дружит с физкультурой.

Это оградит его в будущем от болезней и преждевременной старости.

А сейчас подвигаемся и мы. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА**. (КЛИП)**

        Если хочешь быть здоров

       Позабудь про докторов,
       Ты возьми гантели в руки,
       Не считай, что это муки.

 А побольше закаляйся,
       Смейся, спортом занимайся.

Научись болеть за спорт,
       Будь здоровым целый год.

 Поезжай в страну Здоровья,
       Отдыхай  сколько угодно.
    Но не забывай про труд,
        А то мышцы отомрут.

 Упорно закаляйся,

Спортом занимайся.
        И не будешь ты болеть,
       Станешь сильным, как медведь.

 ***ВЫВОД: движенье-жизнь***

Приклеим 2 веточку.

 **Слайд 10**

* **Остановка «В гостях у Чистюлькина».**

-Ребята, а вот послушайте какую историю о странном мальчике рассказал доктор Чистюлькин

Жил на свете мальчик странный –

Просыпался поутру

И бежал скорее в ванну

Умываться. Я не вру.

 Хотите – верьте, хотите - нет.

Руки мыл зачем-то с мылом,

А лицо мочалкой тёр.

На руках все пальцы смыл он,

Щёки в дырах до сих пор.

 Хотите – верьте, хотите - нет.

Умывался по утрам он

И, конечно, заболел.

 Хотите – верьте, хотите - нет.

Тут к нему позвали разных

Самых лучших докторов,

И диагноз был таков:

«Если мальчик будет грязным –

Будет он всегда здоров».

Вы мне верите?!

Как вы думаете, ребята, можно заболеть от чистоты? Правильный ли диагноз поставили врачи?

В городе Здоровейске все знают доктора Чистюлькина. Он всегда придёт на помощь и даст нужный совет. Давайте и мы познакомимся с этими советами.

* Чистота – друг опрятности, красоты и здоровья.

Чистота и личная гигиена-неотъемлемые спутники человека на протяжение всей его жизни. Личная гигиена – это комплекс правил, выполняя которые вы сохраните своё здоровье.

Увас на партах лежат листочки с правилами от Чистюлькина. Давайте прочитаем их.

* **Слайд 11**

1.Постоянно следи за чистотой лица,рук,шеи.

2. Утром и вечером умывайся, чисти зубы.

3.Всегда перед едой мой руки.

4.Следи за своими волосами. Растрёпанные волосы – признак неряшливости.

5.Содержи в порядке ногти.

6.Всегда пользуйся носовым платком.

7.Утром делай зарядку, проветривай комнату в течение дня.

* *Это правила, выполнение которых поможет не болеть и укрепить своё здоровье.*
* **Слайд 12**

 **Работа в группах.**

**- А сейчас поработаем в группах**

*(Дети разбиваются на группы.Учитель ставит карточки по цвету групп: красный, жёлтый, зелёный, синий)*

-Посмотрите на предметы. Какими из них должен пользоваться один человек должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи? (Ребята отвечают)

**Слайд 13 (После ответов детей)**

* - Молодцы. Я думаю, доктор Чистюлькин будет доволен.

ВЫВОД: Чистота и личная гигиена

Приклеим 3 веточку

**Слайд 14**

**Остановка «Весёлые поварята».**

* На состояние здоровья человека оказывают влияние многочисленные факторы. Один из важнейших – питание. Еще в древности было известно, что правильное питание есть непременное условие долгой жизни. Современные ученые выяснили, что основными нарушениями в питании являются: избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, а также нарушение режима питания.

– Сколько раз в день должен питаться младший школьник? (4–5 раз)

 – Какие продукты питания полезны для здоровья?

– Какие надо исключить из рациона питания? Почему?

* *Правильное питание – это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания.*

 **Игра «Полезные и неполезные».**

Сейчас мы с вами проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов. Условия игры: я буду называть продукт питания. Если услышите продукт полезный, хлопайте в ладоши, если назову продукт, который не является полезным, хотя и вкусен, топайте.

Яблоко, торт, огурцы, рыба, карамель, морковь, творог, чупа – чупс, ириски, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр, молоко, жвачка, лимонад, шоколад, лук, булочки, чипсы,

Полезно – не всегда вкусно,

Вкусно – не всегда полезно.

ВЫВОД: правильное питание.

Приклеим 4 веточку.

  **Слайд 15**

**Остановка «Почему нельзя?»**

-Каждый человек способен привыкать к каким – либо действиям, ощущениям. Кто – то привыкает рано ложится спать, кто – то поздно.

-Что появляется у человека? (Привычки)

Проведём небольшой опыт, как появляется привычка?

У меня в руках картон. Как вы думаете, первый раз он согнётся легко?

…второй…третий…

- Привычки могут помочь беречь здоровье, а есть привычки, которые вредят здоровью.

-Как вы думаете те привычки, которые помогают беречь здоровье как называются? А остальные?

**Слайд 16**

* **Вот волшебный цветок привычек**

**Работаем в группах**

**Вам нужно распределить привычки на группы, полезные и вредные**

\* курение

\*потребление алкоголя ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

\*утренняя зарядка

\*рано ложиться спать

\*поздно ложиться спать

\*грызть ногти ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

\*чистить зубы перед сном

\*всегда перед едой мыть руки

Добавьте свои примеры.

* **Слайд** 17

Полезные привычки необходимо приобретать, а с вредными бороться.

ВЫВОД: полезные привычки.

Приклеим 5веточку.

 **Слайд 18**

**Остановка «Улица хорошего настроения».**

- Сейчас мы прогуливаемся по улице Хорошего настроения.

Жители города Здоровейска стараются никогда не унывать, помогать друг другу и приносить радость окружающим.

- А зачем человеку хорошее настроение? Каким образом его можно создать?

-Прежде всего, положительные эмоции нужно получать в семейном кругу.

\*походы в кино

\*отдых на природе

\*говорить добрые, ласковые слова

\*смотреть больше детских передач, а не боевиков и ужастиков.

\*превратить свою комнату в комнату хорошего настроения.

- У вас на столах картинки с изображением весёлого и грустного человечков.

-Сейчас мы узнаем, какое у вас настроение. (Дети поднимают вверх карточки).

- Я желаю, чтобы всегда у вас было хорошее настроение, больше улыбайтесь друг другу, смейтесь. Ведь не зря говорят «Смех продлевает жизнь»

**ВЫВОД: хорошее настроение.**

Приклеим 6 веточку

Ребята, сегодня у нас совершена только часть путешествия в город «Здоровейск»

На прощание Чистюлькин хочет дать вам совет.

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

 Невозможно без труда.

Всем известно, Всем понятно,
Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,
Как здоровым стать.

Чтобы быть всегда здоровым,
Надо спортом заниматься,
Умываться, закаляться,
И почаще улыбаться.

Постарайтесь не лениться -
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь -
Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите,
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!

 **Слайд 19**

**Рефлексия «Всё в твоих руках»**

* **Ребята, ваше здоровье – в ваших руках**

- Ребята, ваше здоровье в ваших руках.

На листе бумаги обведите левую руку. Каждый палец – это какая – то позиция, по которой надо высказать своё мнение, закрасив пальчик в соответствующие цвета. Если какая – позиция вас не заинтересовала – не красьте.

– Если тема была интересной и важной, тозакрасьте большой палец красным цветом.

– Узнал много нового, то указательный – жёлтым или оранжевым

– Я постараюсь выполнять все советы, чтобы быть здоровым Средний – зелёным

– Мне было неинтересно, эта тема для меня не важная. Безымянный – синим

– Обязательно расскажу родителям, как беречь здоровье. Мизинец – коричневым или фиолетовым

 **Слайд 20**

* Вот и подошло к концу наше путешествие. Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – здоровьем. Быть здоровым – желание любого человека. Это желание исполнится, если человек будет соблюдать все правила, о которых мы рассказали. Желаю вам счастья, отличных отметок, и крепкого здоровья, бодрости и хорошего настроения. Будет здоровье и всё в жизни сложится просто замечательно!

