*Кутепова Мария Васильевна,*

*учитель начальных классов,*

*МБОУ «СОШ №30»,*

*г. Старый Оскол,*

*Белгородская область.*

Одной из основных задач школы сегодня является сохранение здоровья учащихся. Как научить детей беречь свое здоровье? Наше здоровье в наших руках. Об этом нужно постоянно напоминать детям, постараться дать понять причины ухудшения здоровья, получить мотивацию на здоровый образ жизни, включиться в активную деятельность по сохранению и формированию своего здоровья посредством правильного питания, соблюдения правил личной гигиены, занятия спортом, отрицательного отношения к вредным привычкам. Большую положительную роль в этом отношении играют уроки здоровья.

РАЗРАБОТКА УРОКА ЗДОРОВЬЯ

# Тема: Наши эмоции.

# Цели: 1. Научить детей управлять своими эмоциями.2. Научить быть внимательными к окружающим людям.

**Планируемые результаты:** 1.Уметь снимать отрицательное воздействие отрицательных эмоций на организм. 2. Быть внимательными.

**Оборудование:** Персональный компьютер, слайды, мячи, скакалки, обручи, костюмы для сценки, декорация для сценки, зеркала, цветные карандаши, картинки с кляксами.

Ход урока.

1. Звучит песня «Улыбка».

- Человек улыбается, смеётся тогда, когда ему хорошо, если он здоров; если его ничего не тревожит.

- Улыбаться, смеяться нужно чаще. Смех лечит, поднимает настроение. Но всегда ли мы улыбаемся?

1. Давайте посмотрим сценку «Скучный человек».

Жил-был скучный человек. Смотрит на зеркало и зевнёт. Он даже сам себе был скучен. Целый день сидит дома, охает и ахает.

Однажды он сидел на кресле и вспомнил, как в детстве поймал солнечного зайчика. Тотчас вскочил и бегом искать. И нашёл жестяную коробочку из-под чая. Открыл коробку и оттуда выпрыгнул зайчик и хотел убежать.

- Не оставляй меня – сказал скучный человек.

- Ну уж нет! – сказал солнечный зайчик. Я чуть не засох в этой коробке.

- Не оставляй! Пожалуйста! Мне одному плохо – говорит скучный человек.

- Вот что значит долго сидеть взаперти и без движения. У меня кружится голова. Я теперь больной зайчик.

-Но что же делать мне? Как тебе помочь?

- Скорее торопись, лечи меня!

-Я тороплюсь, вот тебе лекарства.

-Ты что, хочешь меня уморить? Лекарство от утомления, а я переотдохнул.

Скучный человек не знал что делать. Пошёл на улицу, увидел девочку и говорит:

- У меня дома больной зайчик, не простой больной, а солнечный зайчик. Он рассказал свою историю.

-Это же просто! – говорит девочка. Он не заболел, а заскучал. Побежали они все вместе к морю. И все стали весёлыми. На них смотрели другие люди и тоже улыбались.

**- От чего грустил человек?**

**- Кто помог ему?**

**Надо быть повнимательнее друг к другу. У всех может быть такое эмоциональное состояние, когда они нуждаются в сочувствии и помощи других.**

1. Игра с мячами, с обручами и со скакалками.

1. Не боимся мы дождя и стужи

И с радостью приходим мы на СОЗ,

Кто с детских летс спортивным часом дружит,

Всегда здоров, красив и ловок, и силён.

2. Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,

Зелёное поле и солнечный свет!

Да здравствуют отдых, борьба и походы,

Да здравствуют радость спортивных побед!

3. Чтобы быть здоровым, делайте зарядку,

Зубы чистите всегда, умывайтесь утром,

И тогда здоровыми будете всегда,

И не будет времени скучать!

1. Какие эмоции могут быть у человека? /Весёлые рожицы/ **Слайды**

Посмотрите на доску. Игра «Угадай эмоцию».

1. Игра «Угадай эмоцию».

- А сейчас мы с вами немного отдохнём. Я вам назову некоторые ситуации из жизни. А вы определите положительные или отрицательные эти эмоции.

Положительные- разворачиваем плечи, глубокое дыхание.

Отрицательные – опускаются плечи, тяжесть в руках.

1. Появляются на доске мордашки знакомых мультипликационных героев. **Слайды**

- Ослик «Иа» Какие эмоции были у него?

- Кто ему помог? Как они помогли? Ему жить было трудно. Почему?

1. Игра «Воображалки».

Работа с зеркалом в парах. Подарить друг – другу значки «Улыбка».

1. Игра «Клякса».

Какие эмоции вызывает эти кляксы у вас? Возьмите цветные карандаши, дорисуйте весёлые фигурки. Снимите их отрицательное воздействие на организм.

1. Итоги.

**Будьте жизнерадостными!**

**Людей сближает улыбка, а в злобе теряется разум!**

**Если бы дети**

**Все засмеяться сразу могли,**

**Только раздастся команда: «Пошли!»**

**Вот бы земля задрожала от смеха!**

**Смеху бы вторила гулкое эхо,**

**Будто бы рухнула разом гора**

**Звонкого золота и серебра.**

Мы должны помнить о том, что не эмоции должны управлять нами, а мы ими.

Тогда всё будет хорошо! Будьте здоровы!

Список литературы:

1. Давыдова Л.И. Настроение. Начальная школа. 2004. №7. С. 97-99.

2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М.: Вако. 2004. С. 52-67.

3. Пантюшина Е.С. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра. 2013. URL: <http://schoo1404-2009.ukoz.ru/stranichki/Pantushina/statja>poteme zozh.doc.

4. Сулейманова Ф.А. Уроки здоровья. Начальная школа. 2004. №7. С.94-97.