**Тема:** Мы за здоровый образ жизни.

**Цель урока:**

 - Актуализировать и развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;

 - Формирование чувства личной ответственности за здоровый образ жизни;

 - Обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения; воспитывать у учащихся негативное отношение к вредным привычкам, внимательное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:** Лозунги: «Мы за здоровый образ жизни», «Берегите здоровье», плакаты, творческие работы детей.

 **Ход урока.**

    **Учитель:** - В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец  любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети  росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя – сыновья  часто болели.
Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?»
Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: «Здоровье человека Во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях».
Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для всех детей страны. С тех пор жители страны были здоровы.

- Давайте  уточним, что же  такое  здоровье?

 **Дети**: - Здоровье – это отсутствие  болезней. Это наше богатство.

 **Учитель:** - Правильно. Но здоровье – это  не  просто  отсутствие  болезней, это  состояние физического, психического, социального благополучия.

Сегодня  медики  утверждают, что наше  здоровье  зависит  от  нашего образа жизни: наших  привычек, от  наших  усилий  по  его  укреплению.

 А  вот  многие люди не  умеют  выполнять  распорядок  дня, не  берегут  время, зря  тратят  не  только  минуты, но  и  целые  часы.

      А  чтобы  научиться  беречь  время, нужно  правильно  организовать  свой  режим  дня. Надо  запомнить, что  правильное  выполнение  режима, чередование  физических нагрузок и  отдыха  необходимы. Они улучшают  работоспособность, приучают  к  аккуратности, дисциплинируют  человека, укрепляют  его  здоровье. А вы соблюдаете режим дня?

 **Дети:** - Да!

**Денисенко Н.**: - Кто умеет жить по часам

 И ценит каждый час,

 Того не нужно по утрам

 Будить по десять раз.

**Домрина Н.:** - Встань поутру, не ленись!

 Мылом вымойся, утрись.

 Кто растрепан, не умыт,

 Тот собой людей смешит.

**Задоркина Л.**: - Рано утром я встаю

 И при солнце и в ненастье

 Открываю окна настежь.

 Приступаю я к зарядке:

 Вместе пятки, врозь носки,

 И вместе пятки, врозь носки –

 Приседания и прыжки.

**Борисова К.**: - Для чего нужна зарядка –

 Это вовсе не загадка, -

 Чтобы силу развивать

 И весь день не уставать!

**Учитель: -** Молодцы, ребята! Так надо жить! Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете, и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

 -А знаете ли вы, какие болезни сейчас самые распространенные?

 **Дети: -** Грипп, кариес, нарушение осанки, головные боли, ангина, простуда, болезни глаз…

 **Учитель:** - Правильно. Мы все живем в окружении современных информационных технологий. В каждом доме есть компьютер, телевизор, мобильные телефоны, а они очень вредны для здоровья. Компьютер, телефон и телевизор излучают вредную радиацию, а кроме того, компьютер очень сильно влияет на зрение человека. И поэтому надо пользоваться ими только в определенное время и в меру.

 **Учитель:** - А теперь давайте немножко поиграем. Я покажу вам букву, а вы придумайте слова на эти буквы так, чтобы они показали нам здоровый образ жизни:

 З – зарядка;

 Д – душ;

 О – овощи;

 Р – режим;

 О – отдых;

 В – воздух, вода;

 Ь - ---;

 Е – езда, еда.

 **Учитель:** - Молодцы, ребята! Какое слово получилось? (здоровье)

 **Учитель: -** Правильно. Но есть еще некоторые действия, которые вредят нашему здоровью. Как же они называются?

 **Дети:** - Вредные привычки.

 **Учитель**: - Правильно. А какие вредные привычки вы можете назвать?

 **Дети:** - Неправильное питание, безделье, неаккуратность, неопрятность, неряшливость, невнимательность, непослушность, курение, алкоголизм, наркомания.

**Практическая работа**

мы с вами знаем, что не все продукты питания полезны, а некоторые даже вредны для нашего здоровья. Сейчас  мы с вами поговорим о вредной и полезной пище и вспомним правила приёма пищи.

1. Выберите картинки на которых изображены полезные для организма продукты.

Рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, напиток «Кола», морковь, торты,

гречка , яблоки, шоколадные конфеты, геркулес.

**Учитель:** Если бы вы были доктором , какие советы вы дали детям, какие правила приёма пищи надо знать?

Памятка

* В питании всё должно быть в меру;
* Пища должна быть разнообразной;
* Еда должна быть тёплой;
* Тщательно пережёвывать пищу;
* Есть овощи и фрукты;
* Есть 3-4 раза в день;
* Не есть перед сном;
* Не есть копчёного, жареного и острого;
* Не есть всухомятку;
* Меньше есть сладостей;
* Не перекусывать чипсами, сухариками.

**ФИЗМИНУТКА.**

 **Учитель:** - Да, но самые страшные разрушители здоровья – это курение, алкоголизм и наркомания, потому что они могут быть смертельными. И вы должны об этом помнить всегда. Теперь посмотрим, к чему же приводят эти вредные привычки.

**Отрывок из сказки «Школа здоровья»**

*Заходит Волк, он сутулится, кашляет и стонет.*

**Волк: -** Ой, ой, ой! Мне плохо, мне худо. Кажется я умираю…

*Заходит Лиса, прыгая на скакалке.*

**Лиса: -** Что с тобой, дядя Волк?

**Волк(кашляет):** - Сам не знаю, что со мной!

 Нездоровится мне что-то:

 Лезет шерсть, в костях ломота,

 Колет в сердце, в лапах дрожь.

**Лиса (подходит к нему):** - Да, дядя Волк, действительно тебе очень плохо.

**Волк: -** Что же мне делать, посоветуй, Лисичка-сестричка.

**Лиса:** - Может ты неправильно живешь?

**Волк:** - Ничего почти не ем –

 Аппетита нет совсем!

 Стал я раньше ложиться,

 Да не сплю. Никак не спиться.

**Лиса:** - Вот – вот. Таким образом ты долго не проживешь! Тебе надо посещать «Школу здоровья». Тогда ты научишься правильно жить и все твои болезни исчезнут.

**Волк:** - А где эта школа? Отвези меня туда. Я хочу быть здоровым и сильным (кашляет)

**Лиса:** - Правильно, дядя Волк, все должны стремиться быть здоровыми. Я слышу, ты еще и кашляешь? Наверное много куришь.

 Как же можно было так себя травить?

 Как же можно себя так не любить?

 Я предлагаю тебе больше не курить:

 Про сигареты совсем позабыть.

**Волк: -** Хорошо, Лисичка – сестричка, я брошу курить. Только поскорее пойдем в «Школу здоровья». Уж сильно хочется здоровым быть.

**Лиса:** - Пошли, дядя Волк. (берет Волка за руку)

 Раз – два, раз – два,

 Быть здоровым здорово!

 **Учитель:** - Вот видите, ребята к чему приводят вредные привычки. Что же может их заменить?

 **Дети:** - Занятие спортом;

 - Танцы;

 - Рукоделие;

 - Чтение;

 - Занятие любым интересным и посильным делом.

**Рыбалко Н.**: - Мы бежим быстрее ветра.

 Кто ответит, почему?

 Коля прыгнул на два метра.

 Кто ответит, почему?

 Маша плавает, как рыбка.

 Кто ответит, почему?

 На губах у нас улыбка.

 Кто ответит, почему?

**Кулями О.:** - Может мостик сделать Шура,

 По канату лезу я,

 Потому что с физкультурой

 Мы – давнишние друзья!

**Мовчан О.:** - Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
 Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,
 Здоровье свое сбережем с малых лет.
 Оно нас избавит от болей и бед.

**ПЕСНЯ**

 **Учитель:** - Ребята, в народе существуют много пословиц и поговорок о здоровье. Знаете ли вы, такие пословицы? Сейчас мы и проверим. Я начинаю пословицу, а вы помогите мне закончить ее:

 - В здоровом теле, … (здоровый дух);

 - Голову держи в холоде, … ( а ноги в тепле)

 - Быстрого и ловкого … (болезни не догонят);

 - К слабому и … (болезни пристают);

 - Любящий чистоту - … (будет здоровым)

 **Учитель**: - Молодцы, ребята!

**ОБРАЩЕНИЕ К РИСУНКАМ.**

- На ваших рисунках вы показали, что здоровый человек тот, кто ведет здоровый образ жизни.

**11. Игра «да – нет»** ***СЛАЙД С ФОТОГРАФИЯМИ***

 - Назовите рисунки, которые, по вашему мнению, показывают правильные действия.

***мальчик занимается спортом;***

* ***мальчик чистит зубы;***
* ***девочка ест;***
* мальчик курит;
* ***девочка причесывается;***
* дети в позднее время сидят у экрана телевизора;
* мальчик пьёт пиво.

– Скажите, в какое время дня нужно выполнять правильные действия, сколько раз вдень?

**- В заключение нашего занятия послушайте стихотворение.**

Осенняя ветка стучится в окно,
А в классе у нас тепло 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 своё бережём с малых лет.
Оно нас избавит от болей и бед!

- На этом наше занятие подошло к концу.

 Всем спасибо за активное участие. Берегите свое здоровье!

Посмотрите на нашу фотовыставку. Здесь вы видите, как наши одноклассники выполняют утреннюю гимнастику, занимаются спортом, закаливаются, соблюдают правила личной гигиены, выполняют пальчиковую гимнастику. Всё это способствует тому, чтобы они были веселы и здоровы. Чтобы работа спорилась, было хорошее самочувствие и настроение. Будьте всегда чистыми и аккуратными, дружите с физкультурой и спортом, и тогда вы непременно вырастите здоровыми людьми!

Учитель: А в заключении я хочу прочитать вам стихи С. Баруздина
Стихи о человеке и его часах

Ведут часы секундам счёт.
Ведут минутам счёт.
Часы того не подведут,
Кто время бережёт.
Кто жить умеет по часам
И ценит каждый час.
Того не надо по утрам
Будить по 10 раз.
И он не станет говорить,
Что лень ему вставать.
Зарядку делать, руки мыть
И застилать кровать.
Успеет он одеться в срок
Умыться и поесть,
И раньше, чем звонит звонок,
За парту в школе сесть.
С часами дружба хороша!
Работай, отдыхай!
Уроки делай не спеша.
И книг не забывай.
Чтоб вечером, ложась в кровать,
Когда наступит срок,
Ты мог уверенно сказать:
"Хороший был денёк!"

На выставке "Мудрые советы" прочитайте афоризмы, пословицы о здоровье.

*Пословицы о здоровье*

В здоровом теле------здоровый дух

Человека лень не кормит, да ещё здоровье-------портит

Если хочешь быть здоров--------закаляйся

Болен - лечись, а здоров------ берегись

Главное, не красивым быть, а------здоровым

Курить здоровью ----вредить

ИГРА   «Найди  продолжение  пословицы»

(Карточки, где пословицы  разделены  пополам  и  перепутаны.)

Где здоровье, там и красота

Кто не болен, тот здоровью цены не----знает

Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял –

многое потерял, здоровье потерял-----всё потерял

Чистота- половина-----здоровья

Болезнь, да горе любого---изведут

После обеда полежи, а после ужина---походи

Баня всякого---лечит

Не по лесу болезнь ходит, а по---- людям

Здоровье сгубишь, новое не----купишь

Учитель:  Ребята,  никогда не забывайте главное правило здоровья:"Живите с радостью!"

Посмотрите на нашу фотовыставку. Здесь вы видите, как наши одноклассники выполняют утреннюю гимнастику, занимаются спортом, закаливаются, соблюдают правила личной гигиены, выполняют пальчиковую гимнастику. Всё это способствует тому, чтобы они были веселы и здоровы. Чтобы работа спорилась, было хорошее самочувствие и настроение. Будьте всегда чистыми и аккуратными, дружите с физкультурой и спортом, и тогда вы непременно вырастите здоровыми людьми!

Учитель: А в заключении я хочу прочитать вам стихи С. Баруздина
Стихи о человеке и его часах

Ведут часы секундам счёт.
Ведут минутам счёт.
Часы того не подведут,
Кто время бережёт.
Кто жить умеет по часам
И ценит каждый час.
Того не надо по утрам
Будить по 10 раз.
И он не станет говорить,
Что лень ему вставать.
Зарядку делать, руки мыть
И застилать кровать.
Успеет он одеться в срок
Умыться и поесть,
И раньше, чем звонит звонок,
За парту в школе сесть.
С часами дружба хороша!
Работай, отдыхай!
Уроки делай не спеша.
И книг не забывай.
Чтоб вечером, ложась в кровать,
Когда наступит срок,
Ты мог уверенно сказать:
"Хороший был денёк!"

На выставке "Мудрые советы" прочитайте афоризмы, пословицы о здоровье.

*Пословицы о здоровье*

В здоровом теле------здоровый дух

Человека лень не кормит, да ещё здоровье-------портит

Если хочешь быть здоров--------закаляйся

Болен - лечись, а здоров------ берегись

Главное, не красивым быть, а------здоровым

Курить здоровью ----вредить

ИГРА   «Найди  продолжение  пословицы»

(Карточки, где пословицы  разделены  пополам  и  перепутаны.)

Где здоровье, там и красота

Кто не болен, тот здоровью цены не----знает

Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял –

многое потерял, здоровье потерял-----всё потерял

Чистота- половина-----здоровья

Болезнь, да горе любого---изведут

После обеда полежи, а после ужина---походи

Баня всякого---лечит

Не по лесу болезнь ходит, а по---- людям

Здоровье сгубишь, новое не----купишь

Учитель:  Ребята,  никогда не забывайте главное правило здоровья:"Живите с радостью!"

Посмотрите на нашу фотовыставку. Здесь вы видите, как наши одноклассники выполняют утреннюю гимнастику, занимаются спортом, закаливаются, соблюдают правила личной гигиены, выполняют пальчиковую гимнастику. Всё это способствует тому, чтобы они были веселы и здоровы. Чтобы работа спорилась, было хорошее самочувствие и настроение. Будьте всегда чистыми и аккуратными, дружите с физкультурой и спортом, и тогда вы непременно вырастите здоровыми людьми!

Учитель: А в заключении я хочу прочитать вам стихи С. Баруздина
Стихи о человеке и его часах

Ведут часы секундам счёт.
Ведут минутам счёт.
Часы того не подведут,
Кто время бережёт.
Кто жить умеет по часам
И ценит каждый час.
Того не надо по утрам
Будить по 10 раз.
И он не станет говорить,
Что лень ему вставать.
Зарядку делать, руки мыть
И застилать кровать.
Успеет он одеться в срок
Умыться и поесть,
И раньше, чем звонит звонок,
За парту в школе сесть.
С часами дружба хороша!
Работай, отдыхай!
Уроки делай не спеша.
И книг не забывай.
Чтоб вечером, ложась в кровать,
Когда наступит срок,
Ты мог уверенно сказать:
"Хороший был денёк!"

На выставке "Мудрые советы" прочитайте афоризмы, пословицы о здоровье.

*Пословицы о здоровье*

В здоровом теле------здоровый дух

Человека лень не кормит, да ещё здоровье-------портит

Если хочешь быть здоров--------закаляйся

Болен - лечись, а здоров------ берегись

Главное, не красивым быть, а------здоровым

Курить здоровью ----вредить

ИГРА   «Найди  продолжение  пословицы»

(Карточки, где пословицы  разделены  пополам  и  перепутаны.)

Где здоровье, там и красота

Кто не болен, тот здоровью цены не----знает

Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял –

многое потерял, здоровье потерял-----всё потерял

Чистота- половина-----здоровья

Болезнь, да горе любого---изведут

После обеда полежи, а после ужина---походи

Баня всякого---лечит

Не по лесу болезнь ходит, а по---- людям

Здоровье сгубишь, новое не----купишь

Учитель:  Ребята,  никогда не забывайте главное правило здоровья:"Живите с радостью!"

Посмотрите на нашу фотовыставку. Здесь вы видите, как наши одноклассники выполняют утреннюю гимнастику, занимаются спортом, закаливаются, соблюдают правила личной гигиены, выполняют пальчиковую гимнастику. Всё это способствует тому, чтобы они были веселы и здоровы. Чтобы работа спорилась, было хорошее самочувствие и настроение. Будьте всегда чистыми и аккуратными, дружите с физкультурой и спортом, и тогда вы непременно вырастите здоровыми людьми!

Учитель: А в заключении я хочу прочитать вам стихи С. Баруздина
Стихи о человеке и его часах

Ведут часы секундам счёт.
Ведут минутам счёт.
Часы того не подведут,
Кто время бережёт.
Кто жить умеет по часам
И ценит каждый час.
Того не надо по утрам
Будить по 10 раз.
И он не станет говорить,
Что лень ему вставать.
Зарядку делать, руки мыть
И застилать кровать.
Успеет он одеться в срок
Умыться и поесть,
И раньше, чем звонит звонок,
За парту в школе сесть.
С часами дружба хороша!
Работай, отдыхай!
Уроки делай не спеша.
И книг не забывай.
Чтоб вечером, ложась в кровать,
Когда наступит срок,
Ты мог уверенно сказать:
"Хороший был денёк!"

На выставке "Мудрые советы" прочитайте афоризмы, пословицы о здоровье.

*Пословицы о здоровье*

В здоровом теле------здоровый дух

Человека лень не кормит, да ещё здоровье-------портит

Если хочешь быть здоров--------закаляйся

Болен - лечись, а здоров------ берегись

Главное, не красивым быть, а------здоровым

Курить здоровью ----вредить

ИГРА   «Найди  продолжение  пословицы»

(Карточки, где пословицы  разделены  пополам  и  перепутаны.)

Где здоровье, там и красота

Кто не болен, тот здоровью цены не----знает

Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял –

многое потерял, здоровье потерял-----всё потерял

Чистота- половина-----здоровья

Болезнь, да горе любого---изведут

После обеда полежи, а после ужина---походи

Баня всякого---лечит

Не по лесу болезнь ходит, а по---- людям

Здоровье сгубишь, новое не----купишь

Учитель:  Ребята,  никогда не забывайте главное правило здоровья:"Живите с радостью!"

**Песенка о зарядке.**

1 Ни мороз мне не страшен, ни жара.

   Удивляются даже доктора,

   Почему я не болею,

   почему я здоровее

   всех ребят из нашего двора

Припев:

Потому что утром рано

Заниматься мне гимнастикой не лень,

Потому что водою из под крана

Обливаюсь я каждый день!

2 Трудный задали на дом нам урок.

   Сделал я всё, что надо, точно в срок.

   Я водил гулять братишку,

   Я читал смешную книжку

  И успел под вечер на каток

Припев:

3 Я дела выбираю потрудней,

   Я задачи решаю посложней,

   Я повсюду успеваю,

   Я усталости не знаю,

   И звучит моя песня веселей.

Припев: