**Методическая разработка**

**по формированию основ здорового образа жизни**

**«Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!»**

**учитель физической культуры**

**Евпатов Александр Александрович**

2015 год

**«Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!»**

**Цели**

* Воспитание интереса к уроку.
* Дать практические рекомендации по укреплению здоровья.
* Подвести детей к определению “здоровье”.

**Задачи**

* Пропаганда здорового образа жизни.
* Воспитание сознательного отношения к собственному здоровью.
* Здоровье и его отличия от болезни
* Вырабатывать стремление всегда быть здоровыми, уметь избегать контактов с больными детьми, уметь быстро поправить своё здоровье – помочь себе самому.
* Показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека.
* Развивать у детей потребность в соблюдении правил здорового образа жизни.

**Методическое оснащение урока:** плакат-девиз: “Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!”; пословицы и поговорки о здоровье; кроссворд; карточки для самостоятельной работы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
| **I.** | **Организацион-**  **ный момент.** | Ребята, посмотрите друг на друга, улыбнитесь, скажите самому себе “я люблю учиться и узнавать новое”. | Тихо сели. |
| **II.** | **Вступительная беседа.** | – Ребята! Сегодня мы будем говорить о самом дорогом богатстве человека – о здоровье. Наше государство проявляет постоянную заботу о здоровье граждан страны, особенно о здоровье детей. Родители и – учителя заботятся о том, чтобы вы росли здоровыми и счастливыми. Но, несмотря на все усилия, вы иногда болеете.  – Беречь своё здоровье должен каждый человек.  Наш девиз:  Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу! (Наизусть.) | Дети слушают, готовятся к уроку. |
| **III.** | **Основная часть.** | – Как вы чувствуете себя, когда вы здоровы?  (Хорошее настроение; хочется много играть, бегать; хочется читать, писать, что-нибудь рассказывать.)  – Как вы чувствуете себя, когда болеете?  (Все болит; хочется плакать; не хочется вставать с постели; не хочется есть, пить.)  – Почему болеют люди? Как вы думаете?  (Чаще всего они заражаются от других людей.)  – Послушайте стихотворение Сергея Михалкова “Грипп” (портрет писателя).  Катя сегодня из школы пришла,  С книжками вместе болезнь “принесла”.  Кашляет, чихает, слёзы вытирает.  У неё несчастный вид – очень голова болит,  Нос припух, температура – видно, ей нужна микстура  И глотать её тоже больно – очень Катя недовольна.  Надо ей учить уроки – она мается в дремоте,  Надо маме помогать, а она не может встать,  Пора подруге позвонить – трудно громко говорить.  В общем, встали все дела – так хвороба подвела.  Невзирая на протест, ей поставили компресс,  Хоть не хочется лечиться – с процедурами Катя мирится,  Надо ту болезнь прогнать, чтоб здоровой снова стать:  В школу бегать, песни петь – надо многое успеть.  – Как зовут девочку, которая заболела? (Катя.)  – Давайте вместе прочитаем это стихотворение.  (На партах – конверт со стихотворением.)  – Я называю, кто будет читать.  – Как выглядит Катя?  – Как стали лечить девочку?  – Много ли дел у Кати?  – В этом стихотворении встретилось слово “хвороба”. Кто может объяснить это слово?  На доске: Хвороба – болезнь.  – Как должны поступать больные люди, чтобы не заражать других?  (Вызвать врача на дом. Лежать дома и лечиться до полного выздоровления.)  – По каким признакам мы определяем больного человека?  (Слезятся глаза, насморк, “горят” щёки, человек отвечает невпопад, вялый, общается неохотно. )  – Как вы поступите, если заметите такого человека в школе?  (Сказать учителю.)  – От чего зависит здоровье человека?  (От умения избежать контакта с больным человеком. От умения вести здоровый образ жизни. От умения помочь себе и другим. )  – А теперь, попробуйте дать определение, что такое здоровье?  (Это когда ничего не болит. Когда человек весёлый, радостный, бодрый, энергичный. Когда человек хорошо ест. )  На доске: – Вот какое определение дали учёные на форуме Всемирной Организации Здравоохранения в 1949 году : “Здоровье – это состояние полного психического, физического и социального благополучия.”  – Как вы считаете, что очень важно для сохранения вашего здоровья?  (Выполнять режим дня. Делать по утрам зарядку. Есть полезную пищу. Укреплять иммунную систему. Много двигаться. Мыто много раз в день руки. Чистить два раза в день зубы. )  – Ребята, надо постоянно следить за своим здоровьем и как можно дольше оставаться здоровыми, хотя это нелегко!  Наш организм состоит из многих органов. Когда человек болеет, у него болят именно эти органы. Назовите их?  (Сердце, лёгкие, мозг, глаза, уши, печень, почки……..) | Ответы учеников. |
| **IV.** | **Физкультминутка.** | Под музыку.  Буратино потянулся, раз нагнулся, два нагнулся,  Руки в сторону развёл –  Ключик видно не нашёл.  Чтобы ключик нам достать –  Надо на носочки встать. | Учащиеся выполняют упражнения. |
| **V.** | **Закрепление полученных знаний.** | 1. Работа с пословицами и поговорками.  – Ребята! Здоровье всегда волновало всех людей. Свой опыт, о том, как сберечь здоровье, они передавали из поколение в поколение.  – Надо достать из мешочка листочек с пословицей и объяснить её.  Здоровому – всё здорово.  Здоровью цены нет. Здоровье не купишь.  Береги платье снову, а здоровье смолоду.  Здоровье всего дороже, здоровье дороже богатства.  Труд – здоровье, лень – болезнь.  2. Кроссворд.  – Оля смотрит на кота,  На картинки, сказки.  А для этого нужны  Нашей Оле … (глазки)  – Но не выпущу его я.  Белой пеной пенится,  руки мыть не ленится (мыло).  – Что можно увидеть  с закрытыми глазами? (сон).  – Ношу их много лет,  А счету им не знаю (волосы).  – Дождик теплый и густой,  Этот дождик не простой:  Он без туч, без облаков  Целый день идти готов (душ).  – Пять братьев –  Годами равные,  Ростом разные (пальцы).  – У двух матерей  По пять сыновей –  Одно имя всем (руки).  – Не часы,  А тикает (сердце).  – Давайте внимательно посмотрим, какое же слово было спрятано. Правильно, это слово – “здоровье”.  3. Игра “Съедобное – несъедобное”.  Цель: выяснить, какие действия человека относятся к ЗОЖ.  Описание упражнения: учитель произносит какое-либо действие. В зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье, дети выполняют условные знаки.  Инструкция: Ребята я буду произносить какое-либо действие. Ваша задача, в зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье, хлопать в ладоши (если сохранять – хлопок, если мешать – сидеть спокойно), как в игре “Съедобное – несъедобное”.  Примеры фраз: Надо трудиться  Соблюдать чистоту  Закаляться  Делать зарядку  Весело жить  Смеяться  Заниматься спортом  Гулять побольше  Слушать родителей  Одеваться по погоде  Мыть руки Лениться  Мало двигаться  Ходить зимой без шапки  Грустить  Простужаться  Унывать  Ссориться с друзьями  Есть много сладкого  Подведение итогов: вы хорошо справились с заданием. Теперь я вижу, что вы здоровые ребята. А для того, чтобы сохранить свое здоровье необходимо вести здоровый образ жизни. | Ученики отгадывают кроссворд, играют в игру: «Съедобное – несъедобное» |
| **VI.** | **Итог урока, оценка деятельности учащихся.** | – Почему здоровье – самый ценный дар человеку?  – Теперь, когда мы знаем смысл народных мудростей, давайте подведем итог: что значит слово “Здоровье” и, какого человека можно назвать здоровым.  На доске:  Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.  Здоровый человек это человек не только со здоровым телом, но и человек, у которого замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми.  – Почему плохо болеть?  – Кто будет помогать вам в сохранении здоровья?  – На следующем классном часе мы продолжим разговор о сохранении здоровья. | Дети слушают. |

**Список литературы, используемый учителем:**

1. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов. Сост. Н.В. Елкина. – Ярославль: 1997.

2. Твое здоровье. Укрепление организма. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. – СПб.: 1998.