**Тема: Будьте здоровы!**

**Цель:** Научить детей быть здоровыми душой и телом, бережно относиться к своему здоровью.

**Ход занятия:**

1. Вступительное слово учителя – Сегодня у нас вновь необычное занятие, которое мы называем школой здоровья.

- Здравствуйте, дорогие мои пациенты! Говорить друг другу «Здравствуйте» - значит, желать здоровья. Так давайте его, пожелаем друг другу.

**2.** Сообщение темы занятия.

Здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. И тогда, нам будет **Жить – здорово!**

**ДЕВИЗ**  - Давайте вместе повторим девиз наших занятий:

***Я умею думать, я умею рассуждать,***

***Что полезно для здоровья, то и буду выбирать.***

1. Беседа по теме – А что такое здоровье?

А теперь послушайте внимательно и вдумайтесь в слова, взятые из энциклопедии.

***Здоровье*** *– это состояние полного физического и душевного благополучия, а не только отсутствие болезни.*

Проблемная ситуация – в нашей классной стенгазете появился вопрос: **Почему болеют люди?**

Причины болезни изучает маленький ручеек! Послушайте!

Бежит маленький ручей,

Средь цветов и средь камней.

И людей, и зверей

И поит он водой своей.

Часто жалуются люди

На болезни и недуги.

У зверей сложна судьба,

В то же время – жизнь длинна,

И дубы растут лет сто,

Коль не срубит их никто.

Вот прозрачный ручеек

Задает себе вопрос:

- Почему болеют люди?

Что их так несчастных губит

И решил вопрос он этот

Всем задать, кого не встретит:

Розе, пальме, кабану,

Тигру, дикому коту.

- Что ж ответили ручью растения и животные? Заслушаем их ответы:

Дикий кот считает - что человек часто бывает, неаккуратен, не соблюдает основных гигиенических правил и такое поведение вредит его здоровью.

Кабан заметил – что люди неправильно питаются, переедают и это тоже вредит их здоровью.

Тигр отметил – что люди не верят в свои силы, в себя и это не позволяет им чувствовать себя здоровым.

Роза – по мнению прекрасной, розы – люди болеют потому, что не умеют радоваться красоте окружающего мира и успехам друг друга, а радость это особая мудрость.

Пальма – высокая стройная пальма ответила, что люди часто обманывают друг друга, мало заботятся друг о друге, часто бывают жестокими и неблагодарными. Они бывают животных, наносят вред растениям. А жестокость – это путь к гибели и болезням.

1. Работа над стихотворением Н. Рубцов «Воробей»

- Какой поучительный урок дает нам Н. Рубцов в своем в своем стихотворении «Воробей»

- Посмотрите на свои закладки по чтению и выполните 2-9 задания.

Чуть живой. Не чирикает даже.

Замерзает совсем воробей.

Как заметит подводу с поклажей

Из-под крыши бросается к ней!

И дрожит он над крыши бросается к ней!

И дрожит он над зернышком, бедный,

И летит к чердаку своему

А гляди, не становится вредным

Оттого, что так трудно ему…

Анализ стихотворения «Воробей»

- Кто главный герой? *(воробей)*

- Давайте поищем слова – эпитеты, они нам помогут вообразить и точно представить воробья. *(чуть живой, бедный, но не вредный)*

- С кем автор сравнивает воробья? *(с человеком)*

- Почему вы так решили*? (Потому что люди, когда им бывает плохо – вредничают, злятся)*

- В каких строках закончена главная (основная) мысль этого произведения? *(Главная мысль поможет нам узнать отношение автора к воробью)*

- Так как автор относится к этой пташке? *(он его уважает, относится с любовью, ценит пташку)*

- Что же хотел донести до читателя (до людей) автор? *( Не надо злится, вредничать, грубить, ругаться, выплескивать свои эмоции тогда, когда нам бывает плоха.)*

- Дети, а вам было жалко воробья?

- А почему? Докажите словами из текста*? (Чуть живой. Не чирикает даже. Замерзает совсем воробей)* трудно ему.

- Как бы поступили вы, глядя на страдания этой маленькой пташки*? (Значит вы добрые люди)*

**Доброта**

- Что такое доброта?

Слова учителя:

У человека есть два вида жизни.

Первая – реальная, повседневная жизнь. Это учеба, работа, выполнение обязанностей, взаимоотношения с другими людьми. И есть скрытая духовная жизнь. Это мысли, чувства, идеалы, внутренний мир. У французского писателя Виктора Гюго, есть красивые слова:

***«Во внутреннем мире человека***

***Доброта – это солнце!»***

- Смотрите, какое сравнение!

- Почему автор сравнивает доброту с солнцем?

1. Работа в группах. Толкование пословиц.

- Что говорит народная мудрость о доброте?

- Соедините слова 1 и 2 столбиков, чтобы получились пословицы.

|  |  |
| --- | --- |
| Доброе слово лечит, а | Душу и тело |
| Худо тому, кто | Тому и жизнь мила |
| Добрый человек | Зло забывай |
| Доброе дело питает | Зло калечит |
| Добро помни, а | В добре живет век |
| За добро | Добра не делает никому |
| Кто любит добрые дела | Добром платим |

- Прочитайте и прислушайтесь!!!

1. А теперь заглянем в рубрику

**Это интересно!**

*Доброта, милосердие, радость и переживание за других создают основу человеческого счастья.*

Платон – уже в 4 веке до н.э. древнегреческий философ Платон утверждал: «Стараясь о счастье других, мы находим свое собственное счастье».

Сенека – Эту мысль продолжил римский философ Сенека: «Человек, который думает только о себе и ищет своей выгоды, не может быть счастлив. Хочешь жить для себя, живи для других».

**Вспомним слова и наших классиков:**

Л.Н. Толстой – « В жизни есть только одно несомненное счастье – жить для других», «Доброта. Вот качество, которое я желаю приобрести больше всех других».

М. Пришвин – «Лучшее, что храню в себе, это живое чувство к добрым людям»

(Я думаю, что и мои пациенты не остаются равнодушными к добрым делам и к добрым словам)

Ах, как нам добрые слова нужным

Не раз мы в этом убедились сами

А может не слова – дела важны?

Дела – делами, а слова – слова.

Они живут у каждого из нас,

На дне души до времени хранимы

Чтоб их произнести в тот самый час.

Когда они другим необходимы.

(Каждое доброе слово несет силу, энергию, прежде всего тому человеку, кто сказал его, а затем и тому, в адрес кого эти слова сказаны. Важно не только сказать доброе слово, но и вложить в него душу. Без тепла, без искренности, сказанное слово – неживое)

**Грубых слов не говорите,**

**Только добрые дарите!**

1. Оздоровительная минутка . (Дети говорят друг другу добрые слова)
2. Ролевая игра.

- Как вы думаете, есть ли какие – либо правила доброты?

Давайте разыграем сценку из известного вам с детства произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей (стр. 133-134)

**135 уроков здоровья, или Школа докторов природы. 1-4 классы .**

- Какое правило доброты вы услышали сейчас?

(Выполнять надо добрые дела, не за что-то, а просто так, от души, ничего не требуя взамен, не ища выгоды)

1. Чтение стихотворений.

*Слово учителя:*

Действительно, когда доброта идет по земле жить – здорово! Человек испытывает чувство радости, благополучия. Кажется весь мир прекрасен. Хочется любить, творить, жить.

А говорят, что жизнь измеряется не количеством вдохов, а количеством мгновений.

Недавно на уроке литературного чтения мы закрыли «Поэтическую тетрадь».

Какое стихотворение созвучно с темой нашего занятия?

1. Ф. И. Тютчев « Как неожиданно и ярко»

Как неожиданно и ярко,

На влажной неба синеве,

Воздушная воздвиглась арка

В своем минутном торжестве!

Один конец в леса вонзила,

Другим за облака ушла -

Она полнеба обхватила

И в высоте изнемогла.

О, в этом радужном виденье

Какая нега для очей!

Оно дано нам на **мгновенье**,

Лови его - лови скорей!

Смотри - оно уж побледнело,

Еще минута, две - и что ж?

Ушло, как то уйдет всецело,

Чем ты и дышишь и живешь.

1. Обобщение учителя.

Так пусть в вашей жизни будет больше прекрасной мгновений. Любите людей знакомых и незнакомых. Не завидуйте, не вредничайте, не грубите.

На мир взгляни разумным оком,

Не так, как прежде, ты глядел!

Мир – это море. Плыть желаешь?

Построй корабль из добрых дел.

А добрые дела это залог хорошего здоровья.

А если здоровье хорошее, то и жить – Здорово!

Я желаю вам всем здорово жить!

1. Итог занятия

Наше занятие подходит к концу. Понравилась?

Так почему же болеют люди?

1. Рефлексия.

- А какое у вас сейчас настроение?

На что оно похоже, на солнышко или тучу?

Дети говорят хором слова:

Солнышко, солнышко,

Мы твои лучи.

Стать людьми хорошими,

Ты нам помоги!

**Самоанализ занятия по теме: «Жить здорово!»**

Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее – их здоровья или обучение». Еще Шеленгаэур говорил: «Здоровья до того перевешивает все остальное блага, что здоровый нищий – счастливее больного короля».

Такая озабоченность вполне понятна. Статистические данные дают для этого немало поводов.

Поэтому обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальна задача современного образования.

Не случайно, мною был взят курс занятий «Школа докторов Природы», который нацелен на формирование у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранения и укрепления своего здоровья.

Тема сегодняшнего занятия: « Будьте здоровы!»

Цель занятия: научить детей быть здоровыми не только телом, но и душой, бережно относиться к своему здоровью.

Данное занятие было спланировано в зависимости от детских возможностей и условий проведения.

Методика работы с детьми строилось в направлении личности -ориентированного взаимодействия с ребенком.

Содержание занятия наполнено сказочными и игровыми сюжетами и персонажами, что позволило сохранить специфику младшего школьного возраста.

Здоровье – это состояние полного физического и душевного благополучия, а не только отсутствие болезни.

На данном занятии, я больше уповала на душевное благополучие. Ведь мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет значительно здоров.

Для того, чтобы дети без страха включались в обсуждение разных вопросов, старалась не реагировать отрицательно на их ответы.

Мне кажется, я была доброжелательна, старалась личным примером порождать в детях искреннюю заинтересованность.

На мой взгляд занятие принесло детям чувство удовлетворения, легкости и радости, пробудило желание прийти на занятия снова.