**Урок Здоровья**

**Тема: «Как сохранить хорошее настроение и дарить людям радость»**

**Цели:**

- формирование необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и укреплению здоровья

- развитие умений использования полученных знаний в повседневной жизни

**Задачи:** сформировать смысловые представления об элементарных правилах по здоровьесбережению; активизировать деятельность учащихся по выполнению правил сохранения здоровья; обеспечить использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

**Оборудование, материалы**: диаграмма заболеваемости, плакат «Улыбка», клубки ниток, символы настроения, плакат ЗОЖ, музыка, комплекс упражнений, сообщение о витамине С, на доске о витаминах и соках, мерный стакан – 100 мл, картинки овощей…

**Ход урока** *(на доску: тема, о витаминах, мерный стакан)*

**1. Вступительная беседа** *(музыка «От улыбки»)*

Уч.: Каждый день мы с вами идём по пути здоровья. Разные доктора помогают нам на этом пути. А какой доктор помогает нам сохранить хорошее настроение и дарить друг другу радость? (Доктор любви, дружбы, счастья). От того, какое у человека настроение, зависит, как он будет трудиться, общаться с окружающими.

- выберите символ своего настроения. Если кто-то затрудняется, может воспользоваться цветовой гаммой:

* зелёный круг – весёлое, бодрое, жизнерадостное;
* красный – неуверенное, беспокойное;
* серый – тревожное, унылое, сердитое

\_Очень важно, чтобы каждое утро и каждое дело начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Даже если будут трудности, верьте, что справитесь с ними.

***Загадка:*** *Есть у радости подруга в виде полукруга.*

*На лице она живёт: то куда-то вдруг уйдёт, то внезапно возвратится.*

 *Грусть – тоска её боится! (на доску – улыбку)*

*Послушайте* ***сказку*** *(стр. 100)(Егор)*

- Сегодня мы будем с вами вырабатывать привычку улыбаться друг другу. Улыбка – залог хорошего настроения.

***Стих:*** *(Лиза)*

 *Рано утром я встаю, бога я благодарю. Солнцу, ветру улыбнусь.*

*И при этом, не стесняясь, слово «здравствуй» говорю.*

*С кем встречаюсь поутру. Всем здоровья я желаю, и улыбки всем дарю!*

- Что помогает сохранить хорошее настроение? (добрые слова, доброжелательность, комплименты…)

- Каждое слово несёт в себе силу и положительную энергию, прежде всего тому, кто их сказал, а затем тому, кому они адресованы. Начинаем учиться …

**2. Работа в группах. Игра «Добрые слова»**

Ребёнок на 1 парте берёт ***клубок*** ниток и начинает игру. Каждый участник, оставляя часть нити у себя, передаёт клубок следующему участнику и говорит ему доброе слово, пожелание, комплимент. Когда клубок возвращается к ведущему, нить образует замкнутый круг.

Уч.: - Ваша ниточка образовала круг, она объединила вас в единое целое. А теперь скажите, вам приятно было слушать? Что вы чувствовали? (радость, настроение). Вы убедились, что доброе слово имеет волшебную силу? Какой можете сделать вывод?

*Вывод:* Каждый день лучше начинать с улыбки и добрых слов. Чаще нужно говорить друг другу комплименты. Дарить добрые слова не только близким и родным, но и незнакомым.

**3. Создание проблемной ситуации**

Уч.: - Конечно, Доктор любви и счастья улучшает настроение человека, а значит и его здоровье, но, к сожалению, не может излечить нас от серьёзных заболеваний.

При поступлении в 1 класс все дети проходят медицинское обследование. Я обратилась к нашему школьному врачу, чтобы выявить, какие показатели здоровья у наших учеников. На данной ***диаграмме*** показано, какими заболеваниями страдают первоклассники в большей степени, а какими в меньшей. Внимательно посмотрите на диаграмму, что вы можете сказать?

Болезнь – это расстройство здоровья, нарушение деятельности организма. Что же делать при заболевании? (обращаться к врачу и строго выполнять все его рекомендации) – А отчего зависит выздоровление человека? (от него самого) Только ли с помощью лекарств можно поправить своё здоровье? Что помогает быть здоровым? (ЗОЖ) Что это? *(плакат, сообщение о ЗОЖ)- Даня*

**Стих:** *(Кирилл)*

*Научись любить скакалки, кегли, обручи и палки.*

*Никогда не унывай! Силу, ловкость развивай!*

*В санках с горки быстро мчись и на лыжи становись –*

*Вот здоровья в чём секрет! Будь здоров! Физкульт – привет!*

- Как вы думаете, почему количество ребят с ослабленным зрением и нарушением осанки растёт?

(телевизор, комп., неправ. посадка, малоподвижный образ жизни)

- Сегодня мы изучим некоторые упражнения, которые помогут вам сохранить зрение и красивую осанку. (*Зарядка – я)*

*1. Пособия для глаз*

*2. Близко – далеко*

*3. Жмуримся – моргаем*

*4. Наклоны головы*

*5. «Струна»*

**4. Практическая работа**

Уч.: Немаловажное значение для человека имеет питание. Именно в продуктах питания содержатся витамины и минеральные вещества. Всем хорошо известно, насколько полезны витамины. А для чего они нужны нашему организму? (для нормального обмена веществ, роста и развития организма, для защиты от болезней и факторов внешней среды)

-А может организм запастись витаминами впрок? (нет, они должны поступать регулярно)

- А что является источником витаминов? (фрукты, овощи)

- Послушайте сообщение об одном из самых важных витаминов… *(сообщение) - Ринат*

- Знаете ли вы, сколько нужно съедать фруктов в день, чтобы пополнить свой организм витамином С? суточная норма витамина С для детей - 60 мг, взрослых – 70 мг. Давайте сейчас выясним, какое количество свежевыжатого сока должен выпивать человек, чтобы получить суточную норму витамина С. (на доске) (показать 100 мл в мерном стакане)

* 100 мл (0,5 стакана) апельсинового – 40 мг (0,7 ст.)
* 100 мл грейпфруктового – 40 мг (0,7 ст.)
* 100 мл мандаринового – 25 мг (1,5 ст.)
* 100 мл томатного – 10 мг (3 ст.)
* 100 мл яблочного или виноградного – 2 мг (15 ст.)

*Вывод:* употребление апельсинового, грейпфруктового… сока восполняет суточную норму витамина

- Какие комбинации напитков вы можете предложить ещё? Если достаточно выпить 1 стакан апельсинового сока, может тогда не стоит употреблять овощи и фрукты?

 ***Загадки об овощах***  *(читают дети, картинки) (Оля)*

*Вверху зелено, внизу красно, в землю вросло... (свёкла)*

*Что за скрип, что за хруст? Что это ещё за куст?*

*Как же быть без хруста, если я –… (капуста)*

*Расту в земле на грядке я – красная, длинная, сладкая… (морковь)*

***Игра «Доскажи слово****»: (Настя)*

*- захотелось плакать вдруг – слёзы лить заставил - … (лук)*

*- набирай скорее в миску краснощёкую… (редиску)*

*- отыскали наконец и зелёный - …(огурец)*

*- кто. Ребята, не знаком с белозубым - …(чесноком)*

*- под кустом копнёшь немножко – выглянет на свет - …(картошка)*

*Вывод:* все овощи и фрукты являются источником пищевых волокон, клетчатки, минеральных солей, богаты органическими кислотами. А ещё они вкусны и содержат много калорий. Поэтому ешьте овощи и фрукты на здоровье.

 ***Кроссворд*** *(сам. работа)*

***Стих:*** *Чтоб здоровым, сильным быть надо овощи любить. (Кристина)*

*Надо фрукты поедать, с тарелки ягоды сметать.*

*И витаминами тогда ваш организм наполниться, друзья!*

**5. Подведение итогов**

Уч.: Современные научные исследования состояния здоровья школьников показали, что правильное питание в сочетании с комплексом профилактических и оздоровительных мер позволяет добиться улучшения состояния здоровья у 10 – 15 % детей с заболеваниями сердца, желудка и у 80 % - улучшения состояния опорно - двигательного аппарата и снижения заболеваемости ОРВи.

- Давайте вспомним тему нашего урока. Что ценного и полезного дал вам этот урок? Какой информацией вы могли бы поделиться с друзьями и родителями? Какая работа вам понравилась больше всего? С каким настроением заканчиваете урок? (смайлик)

6.  **Релаксация:** «Путешествие на облачке» (стр. 73)(я)

***Частушки:***

*- Утром, ровно в 7 часов, я встаю с кроватки. (Стёпа)*

*Для пробежки я готов, а также для зарядки.*

*- Буду по лесу гулять. Буду тело закалять. (Дима)*

 *Я здоровым быть мечтаю, свои мускулы качаю*

*- С книгою в руках лежу, у компьютера сижу. (Настя Д.)*

*Ой, купите мне очки – не работают зрачки*

*- Пейте, дети, молочко, ведь учиться нелегко! (Лёва)*

*Для образования нужно мозгам питание.*

*- Я со штангой тренируюсь. Начал мышцы я качать (Даня)*

*Но вот мамочкину сумку не могу никак поднять.*

*- Все полянки и кусты мы в лесу облазили. (Алина)*

 *Витамины, всё, что есть, запасли мы на зиму.*

*- Чтоб расти здоровыми, пойте о здоровье вы, (Настя С.)*

*Пейте соки, ешьте фрукты и почаще мойте руки.*

**Приложения:** стр. 76 , стр. 79 – зарядка в стихах

 **Литература:**