**Тема "Если хочешь быть здоров!"**

**Цели:**

1.познакомить учащихся с правилами, помогающими сохранять собственное

здоровье на долгие годы;   
2.сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей

человеческой жизни;  
3.выделить компоненты здоровья человека;  
4. расширить кругозор учащихся.

**Оборудование**: презентация«Быть здоровым – быть активным!»,

фрагмент мультфильма «Мойдодыр»,

макет кроссворда, листы и карточки с расписанием режима дня,

бутылки с водой – 1,5 л (2 шт.), мультимедийная физминутка.

**Ход урока:   
I. Орг.момент. Актуализация темы занятия, целей.**  
Здравствуйте, дети. Садитесь.

**Посмотрите – ка на нас:  
Вот какой хороший класс!  
Приготовились учиться,  
Ни минутки не лениться,  
Не скучать, не отвлекаться,  
А стараться и стараться.**  
а) Любите ли вы отгадывать кроссворды?

Отгадав его вы узнаете, о чём мы будем говорить сегодня на уроке:

**Слайд 1**

**Вопросы:**  
-Чем человек измельчает и пережёвывает пищу? ***(зубы)***  
-При вдохе – набираем, при выдохе выдыхаем***.(воздух)***-Что бывает растительного и животного происхождения? ***(продукты)***  
-Это заболевание вызвано вирусом***.(грипп)***-Это заболевание от переохлаждения***.(простуда)***-Укрепление организма. ***(закаливание)***-Куда обратиться, если заболел? ***(больница)***-Главный фактор здоровья. ***(режим)***

Посмотрите, как построились слова – ответы и какое слово получилось.  
О чём мы будем сегодня говорить на уроке?

**Слайд 2**

**Цель:** на занятии мы попытаемся **расширить ваши знания** и **сформировать понятие о здоровье**, **как одной из главных ценностей человеческой жизни**, **выделим компоненты здорового состояния** человека, **познакомимся с некоторыми правилами, которые помогут нам сохранить своё здоровье.**

Прежде чем продолжить урок, я напомню вам правила работы.

**Слайд 3**

*Работать активно.  
Вежливо и доброжелательно общаться с товарищами.  
Радоваться не только за свои успехи, но и за успехи своих партнёров.  
Вести диалог тихими голосами.*

**II**. **Работа по теме занятия.**

Ответьте на вопросы:

**-** *Почему нужно чистить зубы и мыть руки?  
- Почему нужно есть много овощей и фруктов?  
- Зачем мы спим ночью?*

Отвечая на мои вопросы, вы высказывали разные мнения.

Кто же наши союзники и помощники в укреплении и сохранении здоровья?

**Слайд 4 «Наши помощники в сохранении здоровья»**

**Слайд 5 Физические упражнения**

1. Назовите виды двигательной активности, которые укрепляют здоровье человека.  
2. Какими видами спорта могут заниматься дети младшего школьного возраста?

Назовите виды спорта, которыми занимаетесь вы.  
3. Какие пословицы о спорте вы знаете?

***Игра «Собери пословицы».***

**В здоровом теле – здоровый дух.**

**Быстрого и ловкого болезнь не догонит.**

**Если хочешь быть здоров – закаляйся!**

**Движенье – это жизнь!**

Как вы думаете, какую пословицу можно выбрать как девиз нашей жизни?

Человек должен выбрать для себя девиз: **"Движенье – это жизнь".**

Двигаться можно не только на улице в игре, на занятиях в спортивной секции, но и в классе, на перемене можно устроить интересные соревнования. (Соревнование – отжимание с бутылками).

**Слайд 6 «Правильное питание»**

-Какие продукты должны преобладать в питании человека, чтобы он оставался всегда активным?

-Почему питание так же важно в жизни человека?  
-Каким должно быть питание человека?

**Питание должно быть полноценным и разнообразным.** *В нём должны присутствовать белки, жиры и углеводы.*

**Питание должно быть регулярным.** *Человек должен получать пищу 4 – 5 раз в сутки.*

**Питание должно быть умеренным.** *Нельзя переедать. Нужно соблюдать правила приёма пищи: нельзя разговаривать во время еды, торопиться, есть слишком горячее или слишком холодное блюдо.*

**Слайд 7. Блюдо от семьи Никиты Фетисова**

*(Из коллекции «Блюда из овощей», поваренная книга учащихся 2 «Б» класса- в рамках проекта «Будь активным!»)*

**Игра «Хлопни – прыгни».**

Какие продукты полезны и вредны для зубов?  
  
Яблоко, чупа – чупс, огурец, морковь, пирожное, сыр, конфеты, хлеб, кефир, кока – кола.

Почему эти продукты вредны для зубов?

Что надо делать после того, как вы поели эти продукты?

**Слайды 8 – 9. Личная гигиена.**

Как вы понимаете выражение "личная гигиена"?

(Личная – касается каждого человека индивидуально.

Гигиена – определённые правила для сохранения здоровья.)

Какие правила личной гигиены должен соблюдать человек?

Закончите правила гигиены.

Утром, после сна обязательно мойте… **руки, лицо, щёки.**  
  
Обязательно мойте руки после…. **уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, поездки в транспорте,**

Пользуйся только своими… **одеждой, обувью, расчёской и** другими предметами туалета.

**Какая проблема была у мальчика?**

**Отрывак из сказки К. Чуковского "Мойдодыр"**

Одеяло   
Убежало,   
Улетела простыня,   
И подушка,   
Как лягушка,   
Ускакала от меня.   
  
Я за свечку,   
Свечка — в печку!   
Я за книжку,   
Та — бежать   
И вприпрыжку   
Под кровать!   
  
Я хочу напиться чаю,   
К самовару подбегаю,   
Но пузатый от меня   
Убежал, как от огня.   
  
Боже, боже,   
Что случилось?   
Отчего же   
Всё кругом   
Завертелось,   
Закружилось   
И помчалось колесом?   
Утюги   
за   
сапогами,   
Сапоги   
за   
пирогами,   
Пироги   
за   
утюгами,   
Кочерга   
за   
кушаком —   
Всё вертится,   
И кружится,   
И несётся кувырком.   
  
Вдруг из маминой из спальни,   
Кривоногий и хромой,   
Выбегает умывальник   
И качает головой:   
«Ах ты, гадкий, ах ты, грязный,   
Неумытый поросёнок!   
Ты чернее трубочиста,   
Полюбуйся на себя:   
У тебя на шее вакса,   
У тебя под носом клякса,   
У тебя такие руки,   
Что сбежали даже брюки,   
Даже брюки, даже брюки   
Убежали от тебя.   
Рано утром на рассвете   
Умываются мышата,   
И котята, и утята,   
И жучки, и паучки.   
Ты один не умывался   
И грязнулею остался,   
И сбежали от грязнули   
И чулки и башмаки.

**Какие советы вы бы дали мальчику?**

**А вот ещё одно стихотворение:**

Кто зубы не чистит, не моется с мылом,  
Тот вырасти может болезненным, хилым.  
Дружат с грязнулями только грязнули,  
Которые сами в грязи утонули.  
Из них вырастают противные бяки,  
За ними гоняются злые собаки.  
Грязнули боятся воды и простуд,  
А иногда вообще не растут.  
  
**Слайд 11. Положительные эмоции**

Что делает людей здоровыми и красивыми? (хорошее настроение)  
Что помогает сохранить хорошее настроение?

**Правильное сочетание отдыха и труда позволяют человеку чувствовать себя красивым и здоровым.**  
Отдых может быть и активным (игры, отдых на природе), и пассивным (сон).

А смех и хорошее настроение могут даже лечить некоторые болезни.

Появилась такая наука – **гелатология** – наука о смехе. 1минута смеха приносит столько же пользы, сколько 1 урок физкультуры, по мнению немецких исследователей.

**Показ миниатюр или чтение детских анекдотов:**

Сидоров! Мое терпение лопнуло! Завтра без отца в школу не приходи!  
— А послезавтра?

Петя, ты что смеешься? Лично я ничего смешного не вижу!  
- А ты и не можешь видеть: ведь ты сел на мой бутерброд с вареньем!

Петя, что ты будешь делать, если на тебя нападут хулиганы?  
— Я их не боюсь — я знаю дзюдо, каратэ, айкедо и другие страшные слова!

**Слайд 12 Режим дня**  
**Работа в группах.**

Чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать режим дня.  
Что такое режим дня?

Режим – это распорядок дел в течении дня.

1 группа: - Определить, какие режимные моменты пропущены.   
2 группа: - Составьте режим дня. (карточки)  
  
Посмотрите, как ребята справились с заданиями.

Всё ли удалось? В чём сомневались?

Какие режимные моменты пропущены?

**III. Итог занятия.**

**-** Чему было посвящено наше занятие?

-Какие правила должен соблюдать человек, чтобы всегда оставаться здоровым и активным?

- Как можно быть активным в повседневной жизни? Какими подручными средствами можно заменить спортивный инвентарь?

- Какие новые и интересные сведения вы узнали?

**IV. Рефлексия.** Перечислите компоненты здоровья, о которых говорилось на уроке. Какой из этих компонентов вы считаете для себя главным? (цветовые сигналы)

**Спасибо за урок.**