**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.**