***Если хочешь быть здоров.***

**Цель**: обеспечить условия для формирования у учащихся представления о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

* Формировать у учащихся представления о здоровом питании, рассказать о значении питания для человека; объяснить ,что такое полезная пища и почему пища должна быть разнообразной .
* развивать умения правильно питаться .
* воспитывать в детях стремление к здоровому образу жизни.

**1.Актуализация знаний.**

*/Учитель заходит в класс в маске./*

**Учитель:**Здравствуйте, ребята!Вижу, вы удивлены! Почему?

**Ученики:** потому что вы в маске.

**Учитель:** как вы думаете, почему я пришла в маске?

Ответы детей.

**Учитель:**В настоящее время в городе повышен риск заражения простудными заболеваниями. Чтобы не заразиться и не заражать других следует носить маски, это один из способов профилактики заболевания.

- о чем же мы будем говорить на уроке?

**Ученики**: как не заболеть простудными заболеваниями, как вести здоровый образ жизни.

**Учитель:**Итак, какая тема нашего урока.

**Ученики:** Если хочешь быть здоров.

**2. Работа над новым материалом*. Режим дня.***

**Учитель:**А что бы вы хотели узнать на уроке?

**Ученики**: что нужно делать, чтобы быть здоровым.

**Учитель:** от чего же зависит наше здоровье? /ответы детей, по ходу учитель вывешивает на доске план работы на уроке/

***Режим дня***

***Питание***

***Личная гигиена***

***Как правильно чистить зубы.***

**Учитель:**Есть определенные правила, которые помогают человеку вырасти здоровым, правила здорового образа жизни.

- Как вы понимаете «Вести здоровый образ жизни?» **Слайд №1.**

- Вспомните, что вы делали сегодня утром? Назовите порядок ваших действий.

- Кто из вас делал зарядку?

- А вчера утром что вы делали?

- Что же такое «Режим дня»? **Слайд №2.**

- Как вы думаете, можно ли менять местами какие-то действия?

- Почему важно соблюдать режим?

- **Слайд №3.**Этот режим дня примерный. Он может немного меняться. Самое главное, чтобы в сутки вы спали не менее 9 часов, кушали примерно в одно и тоже время 4-5 раз в день, но никак не реже трех раз. Проводили на свежем воздухе около двух часов в день, в зависимости от погоды, чередовали учебу или работу с отдыхом, больше двигались.

* **7.00 - 8.00 – подъём, зарядка, утренний туалет, завтрак**
* **8.00 – 13.10 – занятия в школе**
* **13.30 - 16.00 – отдых, прогулка, занятия по интересам**
* **16.00 – 17.30 – приготовление уроков**
* **17.30 – 18.30 – отдых, помощь по дому**
* **18.30 – 19.10 - ужин**
* **19.10 – 20.40 – свободное время: чтение, игры дома**
* **20.40 – 21.00 – подготовка ко сну**
* **21.00 - сон**

*(Если ложиться и вставать в разное время, то организм не сможетполноценно отдохнуть. Вы или недоспите и будете уставшим, или проспите, что также не придаст вам бодрости.Каждый день вам надо спать 9-10ч)*

- Увсех режим дня чем-то похож, а чем-то отличается.

- Значит, какой вывод мы можем сделать?

***Питание.***

- Ребята, нам принесли письмо от Карлсона и вот, что он пишет:**Слайд № 4.**

«Здравствуйте, друзья! Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звёздочки, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси- колу. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон.

- Как вы считаете, скоро ли поправится Карлсон?

- Почему?

- Можно ли вылечиться вареньем?

- А что значит правильно питаться?

- Какие продукты должны входить в наше меню?

- Правильное питание – это, прежде всего, разнообразное питание.

- Посмотрите на экран. **Слайд №5.**

**-** Вы видите перечень продуктов. На какие группы можно разделить эти продукты? Сколько существует точек зрения? /ответы детей/

- Вы с этим согласны?

- Давайте распределим продукты в две группы: растительного происхождения и животного происхождения.***/интерактивная доска/***

***-*** Итак, какой же сделаем вывод?

**Ученики**: чтобы быть здоровым, нужно питаться разнообразной пищей.

***Личная гигиена.***

- Сейчас я раздам вам некоторые предметы:

***1 ряд: полотенце, зубная щетка, зубная паста***

***2 ряд: шампунь, мыло, мочалка***

***3 ряд: расческа, ложка, тарелка***

- Как называются эти предметы?/ответы детей/

- Какие из них у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи?

***От каждой группы выходит 1 ученик и объясняет решение команды.***

Сделайте вывод.**Слайд №6.**

**Дополните высказывания:**

**Перед едой обязательно …мыть руки.**

**Во время еды нельзя…разговаривать** с набитым ртом, потому что: а)можно подавиться, б)просто невежливо по отношению к другим людям

**Никогда не ешьте немытые…овощи и фрукты.**

**Чистить зубы надо …два раза в день.**/ Здоровые зубы помогают нам правильно и красиво говорить, украшают улыбку человека./

***Как правильно чистить зубы.***

**-** Почему нужно 2 раза в день чистить зубы?

- А как же правильно ухаживать за зубами?

- Как сохранить зубы здоровыми? Что вы знаете об этом?**Слайд №7.**

* **Чистить зубы надо 2 раза в день: утром и вечером.**
* **Пользуйтесь только своей зубной щеткой.**
* **После еды всегда полощите рот тёплой водой.**
* **Не грызите зубами орехи, сахар, твердые конфеты.**
* **Не ешьте много сладкого.**
* **Не менее двух раз в год проверяйте состояние зубов у врача.**

Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром и вечером. Верхние зубы надо чистить движениями сверху вниз, а нижние – снизу вверх.

- Почему? /чтобы частички пищи не задерживались между зубами/

Зубы надо чистить с наружной и внутренней стороны, тщательно обрабатывать жевательную поверхность, пользуйтесь только своей зубной щеткой. После еды всегда полощите рот кипяченой водой. Не грызите зубами орехи, сахар, твердые конфеты. После горячей пищи не пейте сразу холодную воду, и наоборот, после холодного мороженного не пейте чай, иначе на зубах могут появиться трещины, и они заболят. Не ковыряйте в зубах острыми предметами. Не менее 2х раз в год проверяйте состояние зубов у врача.

- Какие правила надо соблюдать, чтобы сохранить здоровье? **Слайд №8.**

- Пришло время подвести итог нашего урока. Я буду называть слова, если это слово характеризует здорового человека, вы хлопаете.

**Приготовились. Итак, слайд №9.**

***красивый, сутулый, сильный, стройный, толстый, подтянутый, ловкий, бледный, румяный, крепкий, неуклюжий, закаленный.***

- Что нового узнали на уроке?

- О чем можете рассказать своим родителям?

- Помните, ребята, каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботиться о вас лучше, чем вы сами.

- Какие правила надо соблюдать, чтобы сохранить здоровье?

**Слайд 10.**

Чтобы сохранить здоровье, есть ещё одно лекарство. Это улыбка.

Какое у вас сейчас настроение?

Что вам этот урок дал для жизни?

