**Тема: « Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».**

**Цели:**

* Познакомить учащихся с компонентами здорового образа жизни. Содействовать сохранению здоровья школьников и окружающих его людей.
* Развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.
* Воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка, презентация к уроку.

**Ход урока**

**I Организационный момент.**

**II Этап подготовки к активному усвоению знаний нового материала.**

 Какие слова и выражения мы говорим, встречаясь друг с другом?

(Здравствуйте, доброе утро, привет, добрый день и т.д.)

Какой смысл мы вкладываем в эти слова? (Выслушиваются ответы учеников)

Мы не всегда помним о том, что когда говорим слово “здравствуйте”, тем самым желаем здоровья окружающим нас людям, даём положительный заряд и положительные эмоции на предстоящий день

Здравствуйте! Добрая ласковость слова  
Стерлась на “нет” в ежедневном привете.  
Здравствуйте! Это же - будьте здоровы,  
Это же - дольше живите на свете.   
Здравствуйте, дорогие ребята, дорогие гости!

Говорить друг другу здравствуйте – это значит, желать здоровья. Это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь.

Здравствуйте! Говорят при встречах, желая здоровья, так и я приветствую вас!

 Хотели бы вы жить на планете,  на которой никто не болеет, у всех хорошее настроение? Для этого нужно всем вместе вести здоровый образ жизни.

На уроках вы многократно убеждались, что здоровье – это важно и что здоровье во многом зависит от вас и вашего поведения. И конечно, от вас зависит, какой стиль поведения, и образ жизни вы выбираете.

Где спрятаны секреты здоровья? (в здоровом образе жизни).

Так что же такое здоровье? Какого человека можно назвать здоровым? Давайте попробуем составить образ здорового человека:

редко болеет, долго живёт, счастливый, закалённый, трудолюбивый, отзывчивый, добрый, питается здоровой пищей, красивый, весёлый, крепкий, стройный, подтянутый, ловкий, любит физкультуру, принимает витамины, соблюдает правила дорожного движения, делает зарядку, редко смотрит телевизор, не ест много сладкого, не сидит долго за компьютером, 2 раза в день чистит зубы, соблюдает режим дня, ест лук, чеснок, мёд, любит париться в бане.

Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?» А сам думает: "Скажет живая, я её умертвляю, скажет мёртвая, выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

В наших руках наше здоровье.

Сегодня мы с вами совершим путешествие в город «Здоровейск».

**Остановка «Секреты успеваек».**

В этом городе живут «Успевайки». Почему они так себя называют? Да потому, что все успевают: и уроки приготовить, и в спортивной секции позаниматься, и с друзьями поиграть. Да ещё книгу почитать и по дому помочь. В чём секрет? (Режим дня)

Режим дня это, прежде всего, рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.

Основная цель организации режима дня - обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается определенный ритм деятельности всего организма. Это улучшает его функциональные возможности и позволяет наиболее эффективно выполнять различные виды работ.

**Какие пункты нужно включать в режим дня**

1.Подъём.

2.Зарядка, умывание, уборка постели.

3.Завтрак

4.Дорога в школу

5.Занятия в школе

6.Прогулка на свежем воздухе

7.Обед, отдых, помощь по дому

8.Посещение кружков, секций

9.Свободное время

10.Ужин

11.Личная гигиена. Подготовка ко сну.

В школьные годы надо научиться беречь время. Режим дня создает оптимальные условия для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

**ВЫВОД**: соблюдать режим дня.

**Остановка «Движение – жизнь».**

Читаем надпись: «Если хочешь быть сильным бегай, хочешь быть красивым бегай, хочешь быть умным бегай!»

Правильна ли, с вашей точки зрения, эта пословица? Как вы понимаете её смысл?

Известна и другая пословица: «Кто много ходит, тот долго живёт».

В школьном возрасте ребёнок не мене 1,5 часов в день должен заниматься активными физическими упражнениями. Хорошо, когда человек с детства дружит с физкультурой, это оградит его в будущем от болезней и преждевременной старости.

В городе Здоровейск живут по правилам движения, давайте с ними познакомимся: (текст, дети по очереди читают)

1. Утренняя зарядка обязательна, её проводят 10 -12минут. Она должна быть энергичной.

2.Дорога в школу прогулка пешком, даже если это несколько остановок на транспорте.

3. Гимнастика до начала занятий поможет лучше заниматься во время урока.

4.Физкультминутка на уроке даёт отдохнуть голове, пальцам, спине это всего лишь два - три упражнения и занимает 2-3минуты.

5. На перемене необходимы подвижные игры и физические упражнения: прыжки со скакалкой, общие игры «Ручеёк», «Третий лишний» и др.

6. На уроках физкультуры будьте активны, постарайтесь запомнить упражнения, некоторые из них потом включите в свою зарядку.

7.Участвуйте в разных спортивных секциях, катайтесь на коньках, на лыжах, ходите в походы, больше двигайтесь во время прогулок около дома, в группе продлённого дня.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА.

**ВЫВОД**: движенье жизнь

**Остановка «В гостях у Мойдодыра».**

В городе Здоровейск все знают дом Мойдодыра. Он всегда придёт на помощь и даст нужный совет. Давайте и мы познакомимся с ним. Чистота и личная гигиена, неотъемлемые спутники человека на протяжении всей его жизни. Личная гигиена - это комплекс правил, выполняя которые вы сохраните своё здоровье. Всегда пользуйтесь правилами Мойдодыра.

1.Постоянно следи за чистотой лица, рук, шеи.

2.Утром и вечером умывайся, чисти зубы.

3.Всегда перед едой мой руки.

4.Следи за своими волосами. Растрёпанные волосы признак неряшливости.

5.Содержи в порядке ногти.

6.Всегда пользуйся носовым платком.

7.Утром делай зарядку, проветривай комнату в течение дня.

Всем детям известен «Мойдодыр» из стихотворения Чуковского защитник чистоты и здоровья. Он прислал вам загадки.

Задания:

Говорит дорожка, два вышитых конца,

Помойся ты немножко, чернила смой с лица,

Иначе ты вполдня испачкаешь меня. (Полотенце).

Мудрец в нем видит мудреца, глупец глупца, баран барана,

Овцу в нем видела овца, а обезьяну обезьяна.

И вот подвели к нему Федю Баратова,

И Федя увидел неряху лохматого. (Зеркало).

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа).

Волосатою головкой в рот она влезает ловко,

И считает зубы нам по утрам и вечерам.

(Зубная щетка).

В ней вы моетесь (ванна).

Посмотрите на предметы, которые прислал Мойдодыр. Какими из них должен пользоваться один человек, а какими может пользоваться вся семья? (зубная щетка, полотенце, носовой платок, расческа, мыло)

Молодцы. Я думаю, Мойдодыр будет доволен.

**ВЫВОД**: Чистота и личная гигиена

**Остановка «Весёлые поварята».**

Чтобы продолжить наше путешествие, необходимо подкрепиться.

Давайте повторим, что значит “правильное питание”, и какие продукты полезны для организма

Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу – утром, суп – в обед,  
А на ужин – винегрет.

Ну, а если свой обед  
Ты начнешь с кулька конфет,  
Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадом подсластишь,

То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда -  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит.

Сколько раз в день должен питаться младший школьник? (4-5 раз) Есть надо не спеша, хорошо пережевывая пищу и не заниматься посторонними делами.

В старину говорили: «Щи да каша пища наша». Проведём загадочный конкурс о кашах.

**1.Конкурс «Русская каша - сила наша».**

Отгадай: что это за каша?

Белые зёрнышки во рту тают,

О Китае вспоминают. (Рис)

Называют её кашей красоты,

Полюби её и ты. (Овсяная)

Её любят маленькие дети,

Самая вкусная каша на свете. (Манная)

Мелкие зёрнышки

Напоминают солнышко.

Жёлто в горшке,

Сытно в брюшке. (Пшено)

Эта каша витаминов полна

Хоть на вид она черна. (Гречневая)

После конкурса учитель обязательно делает вывод о пользе каш.

Действительно каши играют важную роль в развитии ребёнка и питании взрослого человека, потому что они богаты важными витаминами и микроэлементами.

Продолжим наш разговор о питании. Как вы ребята, считаете все ли продукты, полезны для здоровья человека?

***Игра «Полезные и неполезные».***

Сейчас мы с вами проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов. Условия игры: я буду называть продукт питания. Если услышите продукт полезный, хлопайте в ладоши, если назову продукт, который не является полезным, хотя и вкусен, топайте.

Яблоко, торт, огурцы, рыба, карамель, морковь, творог, чупа-чупс, ириски, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр, молоко, жвачка, лимонад, шоколад, лук, булочки, чипсы.

Полезно - не всегда вкусно,

Вкусно – не всегда полезно.

**ВЫВОД**: полезное питание

**Остановка «Почему нельзя?»**

Каждый человек, способен привыкать к каким- либо действиям, ощущениям. Кто - то привыкает рано ложиться спать, кто – то поздно. Что появляется у человека? (Привычки) Привычки могут помочь беречь здоровье, а есть привычки, которые вредят здоровью. Как вы думаете те привычки, которые помогают беречь здоровье, как называются? А остальные? (полезные и вредные привычки)

Какие **вредные привычки** у детей и взрослых вам приходится наблюдать?

Курение, потребления алкоголя, утренняя зарядка, рано ложиться спать, поздно ложиться спать, грызть ногти, чистить зубы перед сном, прогуливаться перед сном, всегда перед едой мыть руки.



**ВЫВОД**: Полезные привычки необходимо приобретать, а с вредными бороться.

**Остановка «Улица хорошего настроения».**

Сейчас мы прогуливаемся по улице Хорошего настроения.

Жители города Здоровейск стараются никогда не унывать, помогать друг другу и приносить радость окружающим.

А зачем человеку хорошее настроение? Каким образом его можно создать?

Прежде всего, эмоции нужно получать в семейном кругу.

\*походы в кино

\*отдых на природе

\*говорить добрые, ласковые слова

\*смотреть больше детских передач, а не боевиков и ужастиков.

\*превратить свою комнату в комнату хорошего настроения.

Сейчас мы узнаем, какое у вас настроение. Если хорошее. Поднимите руки над головой и помашите ими. Если плохое, сложите руки перед собой.

Я желаю, чтобы всегда у вас было хорошее настроение, больше улыбайтесь друг другу, смейтесь. Ведь не зря говорят «Смех продолжает жизнь»

**ВЫВОД:** хорошее настроение.

**Остановка «Станем неболейками».**

Наше путешествие подходит к концу. Это последняя остановка. Мы сегодня много узнали о секретах здоровья и сами можем стать жителями этого прекрасного города, стать «неболейками», «успевайками». Жители города Здоровейск хотят рассказать вам ещё об одной составной здоровья о закаливании.

Какие формы закаливания вы знаете?

Как надо закаливаться?



**ВЫВОД:** закаляйся.

Многие ребята занимаются спортом, поэтому они заботятся о своём здоровье. Ведь занятия спортом - это один из главных факторов сохранения здоровья. Многие мальчики и девочки посещают различные спортивные кружки и секции, поэтому они редко болеют. А вы, в каких спортивных кружка занимаетесь? Поднимите руки те, кто занимается в спортивных секциях? Какими видами спорта вы занимаетесь? (Выслушиваются ответы учеников)

- Что дают вам занятия спортом, какими вы стали? (Выслушиваются ответы учеников)

**“Кто спортом занимается, тот силы набирается”**

Спорт нам плечи расправляет,  
Силу, ловкость нам дает.  
Он нам мышцы развивает,  
На рекорды нас зовет.

**Рефлексия «Всё в твоих руках**

**Приготовьте ладошку**. Каждый палец – в соответствующей позиции.

**Большой**– для меня тема была интересной и важной.

**Указательный** – узнал много нового.

**Средний** – я постараюсь выполнять все советы, чтобы быть здоровым.

**Безымянный**– мне было неинтересно, эта тема для меня не важная.

**Мизинец** – обязательно расскажу родителям, как беречь здоровье.

**Заключение.**

Вот и подошло к концу наше путешествие. Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – Вы, если будете соблюдать все правила, о которых мы рассказали.

Желаю вам счастья, отличных отметок, и крепкого здоровья, бодрости и хорошего настроения. Будет здоровье и всё в жизни сложится просто замечательно.

Давайте подведем итог и еще раз вспомним компоненты здоровья

***Компоненты здоровья:***

* Положительные эмоции.
* Движение.
* Режим дня.
* Чистота тела, жилища, продуктов питания.
* Закаливание и оздоровление.
* Рациональное питание.
* Отказ от вредных привычек.

Сегодня на уроке мы открыли секреты, которые помогут нам не только сохранить своё здоровье и здоровье окружающих нас людей, но и приумножить его.

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата,

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться -

Каждый раз перед едой, -

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь -

Это так поможет вам.

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!