**"Будь здоров!"**

**Ход урока:**

Цели:

1.Сформировать  представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

2.Формирование мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания.

3.Развивать способности к размышлению, умение делать вывод.

4. Воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

1.Организационный момент.

    Здравствуйте! Позвольте начать наш урок этими словами . Мы говорим друг другу: здравствуйте, доброго вам здоровья.

Здравствуйте! Здравие!

Здорово! Здоровье!

-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;

-не курит, не пьёт;

-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 знаёт 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 умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

В наших руках наше здоровье.

-Мы посадим цветок здоровья.

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

Взялись за руки и поехали.

**Остановка «Секреты успеваек».**

- В этом городе живут «Успевайки». Почему они так себя называют? Д

а 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 – 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.

Режим дня создает оптимальные условия для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

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.

Полноценный отдых – сон. Суточная норма сна составляет 10 часов. Сон обеспечивает отдых и высокую работоспособность человеческому организму.

Полноценный сон является одним из важнейших условий высокой умственной работоспособности.

– 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.

Перепутать пункты . дети расставляют правильно.

Главные правила — разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, рациональное питание — должны соблюдаться во всех случаях.

В школьные годы надо научиться беречь время.

-    Ребята, давайте поможем Маше, подскажем ей, как же сделать так, чтобы быть всегда здоровым?

        МАМА:- Наташенька, вставай!  
        НАТАША:- Сейчас!  
        МАМА:- Уж день, взгляни в окно!  
        Ведь ты задерживаешь нас,   
         Ведь ты не спишь давно.  
        НАТАША:- Ну, мамочка, ну, чуточку,  
         еще одну минуточку.  
         МАМА:-Наташа, сядь к столу.  
         НАТАША:- Сейчас!  
         МАМА:-Ну сколько можно ждать?  
       Твой чай уже в четвертый раз  
        Пришлось подогревать.  
        НАТАША:- Ну, мамочка, ну, чуточку,  
         еще одну минуточку.  
         МАМА:- Наташа, спать пора!  
         НАТАША:- Сейчас!  
         МАМА:- Сколько раз просить?   
        Ведь завтра утром снова не сможешь  глаз открыть.  
        НАТАША:- Ну, мамочка, ну, чуточку,еще одну минуточку.

- Подскажите, какое первое правило не соблюдает девочка? (нарушает режим дня)

***ВЫВОД: соблюдать режим дня.***

Приклеем 1 лепесток.

**Остановка «Движение – жизнь».**

-На воротах города Здоровейска мы прочитали 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».

- Но с каждым годом двигательная активность человека уменьшается.

А мышечный голод для здоровья человека так же опасен,

как недостаток кислорода или витаминов.

-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 Здоровейске живут по правилам движения, давайте с ними познакомимся:

 (на столах 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, побольше двигайтесь во время прогулок около дома, в группе продлённого дня.

         Если хочешь быть здоров   
       Позабудь про докторов,  
       Ты возьми гантели в руки,  
       Не считай, что это муки.

 А побольше закаляйся,  
       Смейся, спортом занимайся.

Научись болеть за спорт,  
       Будь здоровым целый год.

 Поезжай в страну Здоровья,  
       Отдыхай  сколько угодно.   
    Но не забывай про труд,  
        А то мышцы отомрут.

 Упорно закаляйся,

Спортом занимайся.  
        И не будешь ты болеть,     
       Станешь сильным, как медведь.

А сейчас подвигаемся и мы. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА.

***ВЫВОД: движенье-жизнь***

Приклеем 2 лепесток.

**Остановка «В гостях у Чистюлькина».**

В городе Здоровейске все знают дом доктора Чистюлькина. Он всегда придёт на помощь и даст нужный совет. Давайте и мы познакомимся с ним.

Чистота – друг опрятности, красоты и здоровья.

Чистота и личная гигиена-неотъемлемые спутники человека на протяжение всей его жизни. Личная гигиена – это комплекс правил, выполняя которые вы сохраните своё здоровье. Читюлькин всегда пользуется 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 течении дня.

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

Задания:

Говорит дорожка, два вышитых конца, -   
Помойся ты немножко, чернила смой с лица,  
Иначе ты в полдня 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).

5.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

Приклеем 3 лепесток

**Остановка «Весёлые поварята».**

-Чтобы продолжить наше путешествие, необходимо подкрепиться.

Сейчас поварята вас накормят и тогды мы продолжим. (Поварята предлагают ребятам выбрать себе угощения).

На состояние здоровья человека оказывают влияние многочисленные факторы. Один из важнейших – питание. Еще в древности было известно, что правильное питание есть непременное условие долгой жизни. Современные ученые выяснили, что основными нарушениями в питании являются: избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, а также нарушение режима питания. Рекомендуется использовать в профилактических дозах витаминно – микроэлементных комплексов, особенно в зимнее - весеннее время, пить чай из лекарственных трав.

– Сколько раз в день должен питаться младший школьник? ( 4–5 раз)

– Есть надо не спеша, хорошо пережевывая пищу и не заниматься посторонними делами.

– Какие продукты питания полезны для здоровья?

– Какие надо исключить из рациона питания? Почему?

В старину говорили: «Щи да каша – пища наша». Действительно каши играют важную роль в развитии ребёнка и питании взрослого человека, потому что они богаты важными витаминами и микроэлементами.

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.

- 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.

Вита – это жизнь. А жизнь и здоровье всегда рядом. Одним из составляющих здорового образа жизни является рациональное питание, а важнейшим, жизненно необходимым компонентом здорового питания являются витамины. Особенно человек нуждается в них зимой.

ВЫВОД: полезное питание.

Приклеем 4 лепесток.

**Остановка «Почему нельзя?»**

-Каждый человек способен привыкать к каким – либо действиям, ощущениям. Кто – то привыкает рано ложится спать, кто – то поздно.

-Что появляется у человека?

- Привычки могут помочь беречь здоровье, а есть привычки, которые вредят здоровью.

-Как вы думаете те привычки, которые помогают беречь здоровье как называются? А остальные?

*Игра «Цветик – семицветик»*

(Дети отрывают листок, читают привычки и полезные крепят к красному шару, а вредные к синему).

\* курение

\*потребления алкоголя

\*наркотики

\*утренняя зарядка

\*рано ложиться спать

\*поздно ложиться спать

\*грызть ногти

\*чистить зубы перед сном

\*прогуливаться перед сном

\*всегда перед едой мыть руки

Полезные привычки необходимо приобретать, а с вредными бороться. Какой шарик вы бы себе выбрали?

ВЫВОД: .

Приклеем 5 лепесток.

**Остановка «Улица хорошего настроения».**

- Сейчас мы прогуливаемся по улице Хорошего настроения.

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

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

-Прежде всего, положительные 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.

- У вас на столах картинки с изображением весёлого и грустного человечков.

-Сейчас мы узнаем, какое у вас настроение. (Дети поднимают вверх карточки).

-А сейчас попробуем улучшить его. Ребята приготовили частушки. Давайте послушаем.

Утром рано, без обмана,

Ем тарелку каши манной,

Ведь «пятёрочку» никак

Не получишь натощак.

Почему – то в классе мел

Быстро исчезает

Это Петькин организм

Кальций поглощает.

Пейте, дети, молоко,

Ведь учиться нелегко!

Для образования

Нужно мозгам питание.

Чтоб гордиться мне фигурой,

Занимаюсь физкультурой.

Упражнения и бег

Гарантируют успех!

Все полянки и кусты

Мы в лесу облазили

Витамины все, что есть,

Запасли мы на зиму.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам.

И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Давайте проверим, улучшилось ваше настроение, или нет. Ещё раз попрошу вас сделать свой выбор. Какой человечек в ваших руках. Давайте посмотрим.

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

**ВЫВОД: хорошее настроение.**

Приклеем 6 лепесток

**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 Здоровейска хотят рассказать вам ещё об одной составной здоровья – закаливании.

Какие формы закаливания вы знаете?

Многие девочки занимаются танцами, поэтому они заботятся о своём здоровье. Ведь занятия спортом – это один из главных факторов сохранения здоровья. Многие мальчики посещают различные спортивные кружки и секции, поэтому они редко болеют. А вы в каких спортивных кружка занимаетесь? Как надо закаливаться?

ВЫВОД:закаляйся .

Приклеем 7 лепесток.

Цветок здоровья

На прощание Чистюлькин хочет дать вам совет.

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Всем известно, Всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,  
Как здоровым стать.

Чтобы быть всегда здоровым,  
Надо спортом заниматься,  
Умываться, закаляться,  
И почаще улыбаться.

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!

Рефлексия «Всё в твоих руках»

На листе бумаги обведите левую руку. Каждый палец – это какая – то позиция, по которой надо высказать своё мнение, закрасив пальчик в соответствующие цвета. Если какая – позиция вас не заинтересовала – не красьте.

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

Указательный – жёлтым – узнал много нового.

Средний – зелёным – я постараюсь выполнять все советы, чтобы быть здоровым

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

Мизинец – фиолетовым – обязательно расскажу родителям, как беречь здоровь.

Заключение.

Вот и подошло к концу наше путешествие. Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – здоровьем. Быть здоровым – желание любого человека. Это желание исполнится, если человек будет 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!