Урок здоровья по теме "Хочешь быть здоровым – будь!"

**Цель:**

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

Формирование мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания.

Развивать способности к размышлению, умение делать вывод.

Воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

Способствовать формированию у ребенка потребности быть здоровым.

Формирование навыков гигиенического поведения.

Закрепить представления о значении физкультуры и спорта в укреплении здоровья человека.

**Ход занятия**

**Орг. Момент**

- Здравствуйте! Я вновь начинаю урок этими словами. Мы говорим друг другу: «Здравствуйте! Доброго вам здоровья!»

-Какого человека можно назвать здоровым? Давайте попробуем составить образ здорового человека (редко болеет, веселый, крепкий, сильный, выносливый…) (слайд 2, [приложение 1](https://urok.1sept.ru/articles/620709/pril.ppt))

**Введение в тему занятия.**

Послушайте притчу:

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».

*Вывод:* «В наших руках наше здоровье».

**Обобщение изученного материала**

- Сегодня мы совершим путешествие по городу «Здоровейск». (слайд 3, [приложение 1](https://urok.1sept.ru/articles/620709/pril.ppt)). В ходе путешествия мы обобщим наши знания и соберем цветок здоровья.

Встанем в колонну, положим руки на плечи впереди стоящих и … Поехали!

***Первая станция «Успевайки»*** (слайд 4, [приложение 1](https://urok.1sept.ru/articles/620709/pril.ppt)).

- На этой станции живут «Успевайки». Почему они себя так называют? Да, потому, что они все успевают: и уроки приготовить, и в спортивной секции позаниматься, и с друзьями поиграть. А в чем секрет? Да, в том, что они рационально используют свое время, т.е. соблюдают режим дня, поэтому обеспечивают высокую работоспособность в течение всего дня. Главное правило – разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом.

Игра «Расставь правильно». Все пункты режима дня перепутаны, их нужно расставит правильно.

В школьные годы нужно научиться беречь время.

*Вывод:* Соблюдать режим дня.

Приклеем первый лепесток.

Отправляемся дальше. Изображаем зайчиков.

***Вторая станция «Движение – жизнь».*** (слайд 5, [приложение 1](https://urok.1sept.ru/articles/620709/pril.ppt))

В городе Здоровейске живут по правилам движения. У них на воротах есть надпись: «Хочешь быть здоровым – бегай!» -

Правильна ли на ваш взгляд эта пословица?

- Как вы понимаете ее смысл?

Да, с каждым годом мышечная активность снижается, а мышечный голод для человека опасен, поэтому мышцы нужно тренировать.

-Как можно обеспечить двигательную активность? (*Ходить пешком, заниматься физкультурой, заниматься спортом, кататься на коньках и роликах, играть в подижные игры и т.д*.)

Динамическая пауза. Физминутка. (слайд 6, [приложение 1](https://urok.1sept.ru/articles/620709/pril.ppt))

*Вывод:* Движение – жизнь!

 Приклеем второй лепесток.

***Третья станция «В гостях у Чистюлькина»***(слайд 7, [приложение 1](https://urok.1sept.ru/articles/620709/pril.ppt))

Сейчас отправляемся дальше. Идем на цыпочках как мышки.

Мы подошли к дому, где живет доктор Чистюлькин.

- Почему его все так называют?

- А вы соблюдаете правила гигиены? Как?

Доктор Чистюлькин приготовил загадки, он хочет проверить, знаете ли вы те средства, которые помогают за собой ухаживать. (Слайд 8, приложение 1)

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*).

Ускользает, как живое,
Но не выпушу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.
(*Мыло*)

И в жару, и в гололед
Захочу - и дождь пойдет,
Зашумит над головой,
Дождь придет ко мне домой.
(*Душ*)

- Почему нужно ухаживать за собой?

Чистота – лучшая красота. Кто аккуратен, тот людям приятен.

*Вывод:* для сохранения здоровья нужно соблюдать чистоту.

Приклеем третий лепесток. Чистота и личная гигиена.

Отправляемся дальше. Изображаем походку медведя косолапого.

***Четвертая станция «Веселые поварята».*** (слайд 9, [приложение 1](https://urok.1sept.ru/articles/620709/pril.ppt))

- О чем будем говорить на этой станции? (*О правильном питании*)

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.
Витамины - просто чудо!
Столько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед ними упадут,
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие!

Я приглашаю сюда поваренка с витаминами.

**Инсценировка.**

*Витамин А*.

Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

Витамин А - это витамин роста, помогает нашим глазам, сохранив зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке. (*Держит в руках плакат с изображением этих продуктов.*)

*Витамин В*.

Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в черном хлебе, в грецких орехах.

*Витамин Д*.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный - надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней - лучше жить!

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

*Витамин С.*

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

*Все {хором):*

Всю азбуку здоровья нужно крепко знать
И в жизни эти знания повсюду применять!

- Сейчас мы с вами повторим названия полезных и неполезных продуктов. Мы с вами знаем, что полезно – не всегда вкусно, а вкусно – не всегда полезно.

***Игра «Топаем, хлопаем»*** (слайд 10, [приложение 1](https://urok.1sept.ru/articles/620709/pril.ppt))

*Вывод:* Одним из составляющих здорового образа жизни является правильное рациональное полезное питание. Важнейшим компонентом здорового питания являются витамины. Человек нуждается в них всегда.

Приклеем четвертый лепесток «Полезное питание».

Идем дальше. Попрыгаем как зайчики.

***Пятая станция «Почему нельзя?»***(слайд 11, [приложение 1](https://urok.1sept.ru/articles/620709/pril.ppt))

- 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, употребление алкоголя, наркотики, утренняя зарядка, рано ложиться спать, грызть ногти, чистить зубы перед сном, прогуливаться перед сном, всегда мыть руки перед едой.)

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

*Вывод*: полезные привычки

Приклеем 5 лепесток.

Дальше двигаемся как пловцы.

***Шестая станция «Станем неболейками»***(слайд 12, [приложение 1](https://urok.1sept.ru/articles/620709/pril.ppt))

Еще одна составляющая здоровья – закаливание.

Закаливание – получение организмом стойкости для сопротивления болезням.

- Какие формы закаливания вы знаете? (Обтирание, обливание, загорание, прогулки, принятие контрастного душа, купание, босохождение)

*Вывод:* Закаляйся!

Приклеем 6 лепесток.

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

На прощание жители Здоровейска дают нам совет:

Мы желаем 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!

- Доброго здоровья!!! (слайд 13, [приложение 1](https://urok.1sept.ru/articles/620709/pril.ppt))