**Укрепляй свое здоровье.**

**Цель:** формирование бережного отношения к своему здоровью.

**Задачи:** Формировать знания учащихся об охране и укреплению своего здоровья, формировать эмоционально-ценностное отношение к здоровому образу жизни; развивать познавательную активность учащихся, мышление, умения анализировать и делать выводы; Воспитывать чувство ответственности за состояние своего здоровья, привитие любви к занятиям физкультуры и спортом.

**Ход урока**

1. ***Организационный момент.***

«Здравствуйте» - слово, какое чудесное:

Чуточку доброе, чуточку нежное.

Здравствуйте! Скажем каждому дню.

Здравствуйте! Скажем всем и всему.

Здравствуйте! Скажем мы нашим гостям.

Я улыбнулась вам, и вы улыбнитесь друг другу, и подумайте, как хорошо, что мы сегодня

вместе. Мы спокойны, добры и приветливы. Глубоко вдохните. Выдохните вчерашнюю

обиду, злость, беспокойство. Забудьте о них.

 Вдохните в себя свежесть весеннего утра, тепло солнечных лучей, тепло солнечных

лучей. Я желаю вам хорошего настроения. С каким настроением мы начинаем урок,

поделитесь со мной.

 Я надеюсь, хорошее настроение сохранится у вас до конца урока.

1. ***Актуализация опорных знаний.***

Получен от природы дар

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз – ЗДОРОВЬЕ

Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье – нужно сохранить.

А как? Это сегодня постараемся выяснить с вами на уроке.

- Каждый день мы говорим и слышим слова «Здравствуйте!», «Доброго здоровья!», «Будьте здоровы!».

- Как вы думаете, почему?

При встрече люди обычно говорят это хорошее доброе слово, желая друг другу здоровья.

Каждый из нас знает, что лучше быть активным и здоровым, поэтому, сегодня мы с вами будем говорить о здоровом образе жизни, как нам сохранить и укрепить сове здоровье.

А для этого я вас хочу кое с кем познакомить, загадаю вам загадку, и мы узнаем, о ком идет речь.

На земле он всех сильней,

Потому что всех умней. (Человек)

А вот и наш человек.

- Очень странный человек. Что же в нем странного?

У этого человека нет лица. У него нет ушей. Нет глаз, рта. Эти части называются органы чувств.

А сейчас я загадываю загадку, а вы рисуете человеку недостающие органы чувств.

При необычном каком-то явлении

Его открываем от удивления. (Рот)

*Первым пробовать привык*

*Угощенья все … (Язык)*

В одной комнатушке соседи живут

Одни все кусают, другие жуют. (Зубы)

*Есть у каждого лица*

*Два красивых озерца*

*Между ними есть гора*

*Назови, их детвора! (Глаза)*

Между двух озер стоит утес,

В нем две пещеры, это…(Нос)

Назовите орган слуха

Дружно хором! Это …(Ухо)

Тело сверху прикрываю,

Защищаю и дышу,

Пот наружу выделяю,

Температурой руковожу. (Кожа)

Их не сеют, не сажают

Они сами вырастают.

Не в лесу, не на опушке –

На затылке, на макушке. (Волосы).

Нарисовали человечка? Красивый человечек у вас получился? Покажите мне.

Ребята, а чего еще не хватает нашему человеку?

Правильно - одежды.

Чтобы закончить наш образ, нашему человеку мы нарисуем одежду, а для этого каждая группа вытянет свой сезон и оденет своего человека в соответствии с выбранным временем года.

И так наш человек нарисован.

Какой он у нас получился, покажите.

Молодцы!

А теперь давайте дадим им характеристику и составим модель здорового человека.

Какими физическими и нравственными качествами должен обладать здоровый человек?

Здоровый человек – это…

У вас на партах лежат карточки из них нужно выбрать слова- характеристики здорового человека, а лишние убрать.

Здоровый человек – это ………….. человек.

сильный неуклюжий

бледный подтянутый

веселый красивый

сутулый румяный

веселый смелый

грустный усталый

славный полный

стройный толстый

сильный ловкий

Какие карточки вы убрали? Почему вы их убрали?

А нам, что сейчас надо сделать, чтобы отдохнуть и оставаться здоровым?

Правильно, зарядку!!!

1. ***Физминутка***
2. ***Работа по теме урока***

Ребята! На адрес нашего класса пришло письмо. Давайте вскроем его и посмотрим, от кого оно и что в нем написано «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу»

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо:

Я прошу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо.

Все равно, какой водою:

Кипяченой, ключевой,

Из реки иль из колодца

 Или просто дождевой!

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем-

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой,

Потерпите – не беда!

И чернила, и варенье.

Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чаще, мойтесь чаще-

Я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям,

Не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто –

До свиданья!

Мойдодыр.

Какую пословицу мы можем вспомнить на это письмо Майдодыра!

Правильно «Чистота – залог здоровья», а какие вы еще пословицы знаете?

* Здоровье дороже богатство.
* Береги платье снова, здоровье смолоду.
* Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
* В здоровом теле – здоровый дух.
* Чистота – залог здоровья.
* Где больше грязи, там раздолье заразе.

А чтобы в здоровом теле был здоровый дух, вот, что об этом говорит наш человечек..

Болеть мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье… (спорт).

- Правильно, надо заниматься спортом.

Отгадав загадки, вы, ребята, узнаете, какие виды спорта полезны для здоровья:

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крикни: «шайбу», «мимо», «бей» -

Там идет игра …(хоккей)

У него два колеса

И седло на раме.

Две педали есть внизу,

 Крутят их ногами. (велосипед)

Есть у нас коньки одни,

Только летние они.

По асфальту мы катались

И довольными остались. (Ролики)

Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой –

Забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы… (футбол)

Два березовых коня

Через лес несут меня.

Кони эти рыжи,

А зовут их … (лыжи)

Мчусь, как пуля, я вперед,

Лишь поскрипывает лед.

Да мелькают огоньки.

Кто несет меня? (Коньки)

Что за невод во дворе?

Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошел

Мы играем в (волейбол).

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

 Мячик звонко бьет об пол,

Значит, это … (Баскетбол)

В честной драке я не струшу,

Защищу своих сестер.

 Бью на тренировке грушу,

Потому что я …(Боксер)

Вот спортсмены на коньках

Упражняются в прыжках.

И сверкает лед искристо.

Те спортсмены – (Фигуристы)

**Игра «Какая пища укрепляет здоровье, а какая разрушает?»**

Если я назову полезные продукты, то вы хлопаете в ладоши, а если вредные для здоровья, то закрываете лицо руками и говорите: «Ой!»

Рыба, чипсы, кефир, пепси, морковь, фанта, яблоки, лук, капуста, груши, шоколадки, курица.

Правильное питание – условие здоровья, неправильное питание приводит к болезням.

1. ***Итог урока***

 Наш урок подошел к концу, давайте сделаем выводы и дадим советы, как укреплять свое здоровье.

Советы здорового питания

* Воздерживайтесь от жирной пищи
* Остерегайтесь очень острого и соленого.
* Сладостей тысячи, а здоровье одно.
* Овощи и фрукты – полезные продукты.
1. ***Рефлексия. Релаксация.***

Закройте глаза, представьте, что вы саду. Светит солнце, и вы чувствуете теплые лучики, которые ласкают ваше тело. Вокруг деревья, вы чувствуете их ароматный запах. Все вокруг спокойно и вы спокойны. Ваше дыхание медленное и спокойное. Вдох- выдох… Вдох – выдох… Вы входите в глубь сада, и перед вами стоит, раскинув ветви, красивая яблонька с наливными яблочками. Потрогайте их. У вас появляется желание насладиться их незабываемым вкусом. У вас поднимается настроение. Вы чувствуете себя самым счастливым человеком на свете.

-Какое у вас настроение?

-Вам понравился урок?

- И на этой прекрасной ноте мы заканчиваем с вами урок. А гостям мы с вами подарим по яблочку из того самого сада, в котором мы гуляли и пожелаем крепкого здоровья!

Здоровый человек – это ………….. человек.

сильный неуклюжий

бледный подтянутый

веселый красивый

сутулый румяный

веселый смелый

грустный усталый

славный полный

стройный толстый

сильный ловкий

Здоровый человек – это ………….. человек.

сильный неуклюжий

бледный подтянутый

веселый красивый

сутулый румяный

веселый смелый

грустный усталый

славный полный

стройный толстый

сильный ловкий

Здоровый человек – это ………….. человек.

сильный неуклюжий

бледный подтянутый

веселый красивый

сутулый румяный

веселый смелый

грустный усталый

славный полный

стройный толстый

сильный ловкий

**«Письмо ко всем детям по одному очень важному делу»**

**Дорогие мои дети!**

**Я пишу вам письмецо:**

**Я прошу вас, мойте чаще**

**Ваши руки и лицо.**

**Все равно, какой водою:**

**Кипяченой, ключевой,**

**Из реки иль из колодца**

 **Или просто дождевой!**

**Нужно мыться непременно**

**Утром, вечером и днем-**

**Перед каждою едою,**

**После сна и перед сном!**

**Тритесь губкой и мочалкой,**

**Потерпите – не беда!**

**И чернила, и варенье.**

**Смоют мыло и вода.**

**Дорогие мои дети!**

**Очень, очень вас прошу:**

**Мойтесь чаще, мойтесь чаще-**

**Я грязнуль не выношу.**

**Не подам руки грязнулям,**

**Не поеду в гости к ним!**

**Сам я моюсь очень часто –**

**До свиданья!**

**Мойдодыр.**

* Здоровье дороже богатство.
* Береги платье снова, здоровье смолоду.
* Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
* В здоровом теле – здоровый дух.
* Чистота – залог здоровья.
* Где больше грязи, там раздолье заразе.

Советы здорового питания

* Воздерживайтесь от жирной пищи
* Остерегайтесь очень острого и соленого.
* Сладостей тысячи, а здоровье одно.
* Овощи и фрукты – полезные продукты.