**Тема урока: «Наше здоровье – в наших руках».  
Практическая работа**:составление режима дня, распределение продуктов на вредные и полезные, составление пословицы.  
**Выполнение проекта***:* составление коллективной памятки «Золотые правила питания».  
**Цель урока:** 1. Сформировать  представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

2. Воспитать уважительное отношение к своему здоровью.

3. Развивать умение работать в группе.

**Задачи урока:**

1. Воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

2. Развивать способности к размышлению, умение делать вывод.

3. Формировать у учащихся умение отбирать нужный материал.

**Оборудование урока:** 1. Мультимедийный проектор.

2. Слайд-фильм к уроку.

3. Раздаточный материал: разрезанная на слова пословица, цветные карандаши, альбомный лист.

**Тип урока:** комбинированный, урок - проект.

**Ход урока:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание, материал урока | Наглядность | Деятельность ученика |
| 1. Организационный момент. |  |  |
| - Здравствуйте, ребята. Садитесь. Настал новый день. Я улыбнулась вам, и вы улыбнитесь друг другу. И подумайте: как хорошо, что мы здесь все вместе. Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы. Мы все здоровы. Пожелайте мысленно друг другу что-то хорошее.  Глубоко вдохните и выдохните. Выдохните вчерашнюю обиду, злобу, беспокойство. Забудьте о них.  Вдохните в себя тепло солнечных лучей, чистоту рек, свежесть и красоту родной земли. |  |  |
| 2. Постановка цели урока. |  |  |
| - При встрече люди обычно говорят друг другу хорошее, доброе слово «здравствуйте», желая друг другу здоровья.  … 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».  Вот так же, как и судьба бабочки была в руках человека, так и наше здоровье в наших руках. Сегодня на уроке мы поговорим о самом главном в жизни – о здоровье, поразмышляем о том, как нужно заботиться о своем здоровье, поразмышляем о том, какие факторы влияют на него. |  |  |
| 3. Работа над темой.  Что такое здоровье?  - По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **здоровье** – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.  Какой он – здоровый человек?  - Главные правила здорового человека — разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом.  (Дети инсценируют ситуацию.)  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 правило не соблюдает девочка?  – 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.  (Пункты перепутаны, дети расставляют правильно.)  - Большое влияние на здоровье человека оказывает полноценное питание. Оно должно быть правильным, т. е разнообразным, регулярным. От правильного питания человека зависят его нормальный рост, развитие и здоровье. Организм лучше сопротивляется различным болезням, в том числе инфекционным, если правильно питаться. Пища должна дать организму все необходимое для происходящего в нем усиленного роста и развития. Необходимо, чтобы она содержала в себе все те вещества, из которых состоит человеческий организм: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.  Перед вами карточки с продуктами питания, нам надо распределить их в 2 колонки – вредные и полезные.  FD16633 j0413312  j0413296  3159 8  j0413250  4. Выполнение проекта. Составление коллективной памятки «Золотые правила питания».  - Теперь каждый из вас подумает и назовет правила питания. А потом мы вместе выделим главные.   * Главное – не переедайте. * Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма. * Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать. * Перед приемом пищи сделайте 5-6 упражнений дыхательных, мысленно поблагодарив всех, кто принимал участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.   Творческое задание (групповая работа).  -А сейчас, ребята я предлагаю вам выполнить творческое задание. Надо из слов составить пословицу, при этом надо изменить окончание в словах или переставить их.  **Кто много ходит, тот долго живёт.**  -Как вы понимаете эту пословицу? -Правильно, ребята, 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.  Для поддержания своего здоровья необходимо каждый день делать утреннюю зарядку, а после школы ходить на какую-нибудь спортивную секцию. Вы должны помнить: **«Движение – это жизнь».**  Физминутка.        -Наша природа очень богата и щедра своими дарами: ягодами, грибами, лекарственными  растениями, которые также важны для человека. Давайте вспомним некоторые из них.  oranges 1831232 grapes_blue 15c5185e0b1cb06a3263f693781de440  zemlyanika Fig rasberries  - Содержащаяся в апельсинах салициловая кислота позволяет с успехом использовать эти фрукты как жаропонижающее средство. Кроме витаминов А, В1, В2, РР, а также магния, фосфора, натрия, калия, кальция и железа, в апельсинах много витамина С – 80 мг в одном плоде.  - В народной медицине отвар из цветков бузины принимают при болезнях почек, ревматизме, подагре и воспалениях суставов другого происхождения. Больные суставы рекомендуют еще обкладывать облитой кипятком смесью цветков бузины и ромашки, взятых поровну (мягчительный сбор). Припарки делают также при невралгиях, миозитах.  - Употребление винограда весьма полезно при ларингитах, фарингитах, трахеитах, бронхитах, бронхиальной астме, плевритах (сухих и выпотных).  - Вишня улучшает аппетит и является ценным диетическим продуктом.  - Настои плодов и листьев применяют в медицине и как слабое мочегонное средство, при камнях в печени и почках, при авитаминозах, и простуде.  - В настоящее время в народной медицине принимают отвары или варенье из инжира как потогонное и жаропонижающее средство.  - Плоды малины употребляют в народной медицине для улучшения пищеварения, при цинге, малокровии, желудочных болях.  - 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?Давайте вместе попробуем разобраться – какие привычки полезные, а какие – вредные?    \* 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  5. Подведение итогов. Рефлексия.  -Ребята, спасибо вам за работу, все молодцы! Надеюсь, что урок здоровья не прошёл даром, и вы многое почерпнули из него. Помните: здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Ведь «Здоров будешь – всё добудешь!» Берегите своё здоровье! - И в завершении урока - перед каждым из вас лежит чистый лист бумаги, обведите на нем левую руку. Каждый палец – это какая – то позиция, по которой надо высказать своё мнение, закрасив пальчик в соответствующие цвета. Если какая–то позиция вас не заинтересовала – не красьте.    Большой палец – 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 здоровье. | Слайды  Слайды  Пословица разрезанная на слова  Слайды. | Ответы детей  Ответы детей  Ответы детей  Ответы детей  Ответы детей.  Дети составляют пословицу.  Ответы детей.  Ответы детей |