

**Алматинская область**

**Каратальский район**

**Средняя школа имени М.Горького с ДМЦ**

**Урок по теме «Здоровый образ жизни»**

**Учитель начальных классов**

**БайгазаковаСаулешТурсынбаевна**



**Село Бастобе**

**Алматинская область**

**Каратальский район**

**Средняя школа имени М.Горького с ДМЦ**



**Урок по теме «Здоровый образ жизни»**

**Цели урока:**

* Освоение и последующее активное применение технологии в практической деятельности педагога.
* Совершенствование воспитательно-образовательного процесса по расширению и уточнению представлений о витаминах, необходимых для здоровья.
* Поиск педагогических идей по пробуждению любознательности детей, интересу к здоровому образу жизни.
* Построение модели современного познавательного занятия при ознакомлении школьников с полезной пищей.
* Обучать соблюдению правил рационального питания, формировать потребность вести здоровый образ жизни. Развивать познавательный интерес, коммуникативность.
* Расширить представление учащихся о здоровье; раскрыть сущность понятия «здоровый образ жизни»;
* Формировать у учащихся бережное отношение к своему здоровью;
* продолжить формирование навыка работы с дополнительной литературой.

**Тип урока: изучения нового материала.**

**Оборудование урока:** изображение человека; слово «здоровье», написанное по вертикали; Презентация «о здоровом образе жизни», плакаты.

**Ход мероприятия**

**1. Организационный момент.**

Сегодня мы будем общаться на очень интересную тему. А на какую – вы узнаете, когда разгадаем кроссворд.

**2. Активизация знаний по теме “Здоровый образ жизни”**

**Кроссворд. *Слайд 1***

1. Разгрызешь стальные трубы, если будешь чистить **(Зубы).**
2. А теперь такой вопрос:Что за мышечный насос
В нашем теле кровь качает.
Никогда не отдыхает? **(Сердце)**
3. На земле он всех сильней, потому что всех умней.)**(Человек)**
4. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней … **(Зарядки)**
5. Он нужен для дыхания, ещё для обоняния. **(Нос)**
6. Наши верные друзья – солнце, воздух и … **(Вода)**
7. Пешком ходить – долго **… (Жить).**
8. Когда мы шутим, веселимся

И просто радостно резвимся,
То эти звуки издаем,
Каким их словом назовём. **(Смех)**

1. Отдай спорту время, а взамен получи … **(Здоровье)**

Итак мы сегодня с вами будем говорить: **«о здоровом образе жизни» *Слайд 2***

**3. Постановка целей и задач урока.** *Вступительное слово учителя:* Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на созидание, на выполнение жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Поэтому мы должны выяснить:

1. Что такое здоровье?
2. Как человеку жить, чтобы сохранить здоровье? Слайд3

 *«Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен ум»* (Геродот)

Великий Сократ на вопрос учеников *«Что такое здоровье?»* ответил:

*«Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто!».* ***Слайд 4***

1. **Прежде, чем мы дадим с вами определение слова «здоровье», давайте попробуем** на каждую букву слова «здоровье» найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

Например, варианты предложенные детьми слайд 5

- З – зарядка;
- Д – диета, доктор;
- О – отдых, окулист;
- Р – режим;
- О - осанка; (Обратить внимание на осанку учащихся).
- В – витамины;
- Ь -;
-Е – еда.

**5. Далее предлагается учащимся самим дать определение понятию «здоровье».** После заслушивания нескольких вариантов в исполнении учащихся, учитель зачитывает определение по словарю Ожегова С.И***. Здоровье – это правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.***

***Слайд 6***

**6. Физминутка** – *Упражнение «Я расту»* направленное на развитие двигательной активности.  Для того чтобы стать сильным и ловким, нужно заниматься. В этом нам поможет магическое стихотворение.Ребята стоят на своих местах и выполняют задание по команде учителя.

Упрись в землю ногами,
Потянись к небу руками,
Воздуха чистого вдохни,
И мысленно болезни отгони.( повторить два раза)

*7***. Беседа с учащимися** ***Слайд 7-19***-с целью выявления факторов имеющих влияние на здоровье человека. Для активизации внимания к доске прикрепляется изображение человека.

***Главный вопрос: От чего зависит здоровье человека? Предложите свои варианты?***



 **Какой можно сделать вывод?**

1. фактор образа жизни;
2. фактор окружающей среды;
3. фактор наследственности;
4. фактор качества мед. помощи

**Вывод:** Человеку важно здоровье сохранить, и зависит это от того, как он живет.

**8.**  **Слово учителя***:* Из глубины веков до нас дошли не только факты, рассказывающие о том, как тот или иной народ относился к здоровью и поддерживал его. Большое значение имеют для нас пословицы и поговорки. Недаром они составляют важный компонент народной мудрости. Теперь время вспомнить некоторые из них. (Пословицы и поговорки о здоровье были заданы в качестве опережающего задания).

Например, древние римляне советовали: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Другая древняя мудрость гласит: «Пусть будут твоими врачами трое – веселый характер, умеренность в еде и движение».

Далее слово предоставляется детям. Учителю следует отметить те примеры, которые наиболее точно соответствуют понятию «здоровый образ жизни».

**Заключительное слово учителя:** Забота о своем организме – это забота о благополучии сегодня и успехе завтра.

9. **Закрепление материала.** – *Задание рефлексивного характера.* – Представьте себе, что вы – врач. Что бы вы посоветовали всем для сохранения и поддержания здоровья? Итак, советы доктора… Далее слово предоставляется детям. Слайд 21

**10.Домашнее задание:** По выбору: – рисунок, коллаж на тему «Здоровье», или

– сочинение « Как я забочусь о своем здоровье». Слайд 22