**Урок здоровья « Дорога к доброму здоровью »**

**Цель:** Способствовать воспитанию здорового образа жизни

 **Задачи:**

* сформировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни;
* способствовать укреплению здоровья детей во время учебного процесса и во внеурочной деятельности;
* развивать навыки сотрудничества;
* способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение дружить, общаться.

**Оборудование:** словарь С.И.Ожегова, слова - опоры: ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЙСК, ЗДОРОВАЯ ПИЩА, УМЕРЕННОСТЬ, РАЗНООБРАЗИЕ, НАСТРОЕНИЕ, ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ; рисунки с изображением продуктов питания, в которых содержатся витамины группы A,B,C,D;4 шапочки с названием витамина - A,B,C,D; схемы №1 и №2 (см. приложение); любая веселая детская песенка.

 **Ход мероприятия:**

**I. УЧИТЕЛЬ**: Ребята, сегодня мы с вами отправимся на прогулку по одной из самой важной и нужной улице очень интересного городка под необычным названием -

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЙСК**

 *( табличка c названием этого города)*- По этой улице не ходят машины, не ездят троллейбусы, трамваи, жители этого городка ходят пешком, это главная улица в этом городе.

- Как вы думаете, что это за улица?

- Это -

 **ЗДОРОВАЯ ПИЩА**

 *( табличка с названием этой улицы)*

- А почему улица с таким названием важная и нужная в этом городе?

- Что такое здоровая пища? Какую пищу можно назвать здоровой?

- Чтобы правильно питаться, нужно выполнять условия:

 (на доске)

 **УМЕРЕННОСТЬ**

 **РАЗНООБРАЗИЕ**

- И что – то ещё.

 - Об этом третьем условии вы должны узнать из нашего занятия.

1. - Что значит ***«умеренность в еде»?***

- Древним людям принадлежит **мудрость**:

 *« Мы едим для того, чтобы жить, а не для того, чтобы есть ».*

- Переедать вредно, желудок и кишечник не успевают переваривать всё съеденное, а от этого и заболеть недолго.

2. – Что значит ***«разнообразие в еде»?***

 - Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы активно двигаться, не уставать. Другие делают организм более сильным и выносливым. А третьи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму, расти и развиваться.

**II. ИНСЦЕНИРОВАНИЕ «ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ И ВИТАМИНЫ».**

1. Человеку нужно есть,

 Чтобы встать и чтобы сесть,

 Чтобы прыгать, кувыркаться,

 Песни петь, дружить, смеяться.

2. Чтоб расти и развиваться,

 И при этом не болеть,

 Нужно правильно питаться

 С самых ранних лет уметь.

3. Витамины – просто чудо!

 Сколько радости несут:

 Все болезни и простуды

 Перед ними упадут.

4. Вот поэтому всегда

 Для нашего здоровья

 Полноценная еда –

 Важнейшее условие!

**Учитель: -** Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А витамины необходимы нашему организму. ***( Выходят дети* с шапочками на голове с названием витамина, в руках держат рисунки с изображением продуктов, содержащих витамин, который они представляют, *и читают стихи про основные группы витамин)***

**1. Витамин А**: (держит плакат с изображением продуктов, содержащих этот витамин: молоко, морковь, зелёный лук):

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

**ВЫВОД:**  Витамин А – это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке.

 **2.Витамин В**: (держит плакат с изображением продуктов, содержащих этот

витамин: черный хлеб, грецкие орехи):

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

 **ВЫВОД**: Витамин В – делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в чёрном хлебе, в грецких орехах.

 **3.Витамин Д:** (держит плакат с изображением продуктов, содержащих этот витамин: яйца, сыр, молоко, рыба):

Рыбий жир всего полезней,

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

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

  **4.Витамин С**: (держит плакат с изображением продуктов, содержащих этот витамин: чеснок, капуста, ягоды, фрукты):

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

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

**5**.**Все (хором)**: Всю азбуку здоровья нужно крепко знать,

 И в жизни эти знания стараться применять!

 **III. Работа в группах. Игра « В свой дом».**

 ***УСЛОВИЯ:*** для каждой группы продуктов найдите свой дом (укажите стрелочкой, для чего они нужны). Сделайте вывод.

 *( РАБОТА СО СХЕМОЙ №1).*

( ПРИЛОЖЕНИЕ №1.)

**IV. Отчет по группа. Выводы.**

**УЧИТЕЛЬ: -** А какие продукты любите вы? Чем они полезны для организма?

**V. Инсценирование стихотворения С.В.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»:**

 Юля плохо кушает,

 Никого не слушает.

 - Съешь яичко, Юлечка!

 - Не хочу, мамулечка!

 - Съешь с колбаской бутерброд!

 Закрывает Юля рот.

 - Супчик?

 - Нет.

 - Котлетку?

 - Нет.

 Стынет Юлечкин обед.

 - Что с тобою, Юлечка?

 - Ничего, мамулечка!

 Просто настроенья нет.

1. Почему Юля ничего не ела? ( Не было настроения.)

2. Давайте выясним, что такое –

 **НАСТРОЕНИЕ**

 ?

 **Из словаря С.И.Ожегова**: «***НАСТРОЕНИЕ*** – это наше внутреннее, душевное состояние. Настроение может быть хорошим и плохим».

 - От чего это зависит? ( От того, какие чувства, эмоции мы переживаем.)

**VI. Работа в группах. Игра «Кто больше?».**

- Назовите виды эмоций. ( *Радость, восторг, восхищение, грусть, печаль, страх, удивление, потрясение, горе, испуг, ярость… )*

- Поработайте со схемой №2. Сделайте вывод.

 *( РАБОТА СО СХЕМОЙ №2).*

( ПРИЛОЖЕНИЕ №2.)

 **ВЫВОД**: если у человека плохое настроение, то и аппетита у него нет. А если нет аппетита, то человек плохо ест, значит, его организм получает недостаточно питания и слабеет.

**VII. Обобщение.**

- Какое же третье условие правильного питания вы сегодня открыли?

- А теперь назовите важные условия правильного питания:

 1.

 **УМЕРЕННОСТЬ**

 2.

 **РАЗНООБРАЗИЕ**

И…

 3.

 **ХОРОШЕЕ**

 **НАСТРОЕНИЕ**

**VIII. Рефлексия. Игра « Выбери меня».**

 - Выберите высказывания, которым вы хотели бы следовать:

1. Улыбнись другу.
2. Не делай уроки.
3. Просыпайся в хорошем настроении.
4. Слушай грустную музыку.
5. Купи леденцы, чипсы, пепси и съешь это на обед.
6. Говори всем обидные слова.
7. Уважительно относись к своим одноклассникам

 *( ребята аргументируют свою точку зрения)*

**ВЫВОД ( делают ребята)**:

 *Плохие поступки огорчают, хорошие – радуют.*

 *Мы сами хозяева своего настроения, аппетита и здоровья.*

 ***( Звучит веселая детская песенка)***

 ***Используемые источники информации:***

1. С.И. Ожегов. Словарь русского языка/ Под редакцией Н.Ю.Шведовой. М.: «Русский язык», 1987.
2. С.А.Полухина, Л.И.Казакова: Уроки здоровья. /Журнал «Начальная школа плюс До и После». М.: Баласс, №9, 2006. – С. 78 – 80.
3. Учебный год. Классные часы: 2 класс/ Авт. Т.Н.Максимова. – М.: ВАКО, 2008.