ИВАНОВСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

1. - 3 СТУПЕНЕЙ

УРОК НА ТЕМУ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» ВО 2 КЛАССЕ

 Подготовила и провела: учитель Витрук И. С.

 апрель 2009 года

**ЦЕЛЬ**: формировать у детей стремление к наблюдению за состоянием своего

здоровья, к здоровому образу жизни; продолжать формировать актив –

ную позицию по бережному отношению к собственному здоровью;

воспитывать стремление беречь своё здоровье, учитывая его ценность

и значимость для человека.

**ОБОРУДОВАНИЕ.**

Карточки с изображением людей, которые ведут здоровый образ жизни, чистые листы бумаги, карточки «Река Здоровье».

 **Ход урока.**

 **1.Беседа.**

- Расшифруйте запись: *дзорвьое*. (Здоровье.)

- Что такое здоровье?

- Можете ли вы сказать о себе: «Я здоров» ?

- Что надо делать, чтобы быть здоровым?

- Почему необходимо беречь здоровье?

**2.Работа над пословицами.**

- Прочитайте пословицы, записанные на доске. Объясните смысл этих пословиц.

*Здоровье имеем – не бережём, потерявши – плачем.*

*Зависть здоровье разъедает.*

*Долго спать – здоровье потерять.*

*Здоровье дороже богатства.*

**3.Сообщение темы и задач урока.**

Сегодня на уроке мы рассмотрим здоровье как состояние человека, когда у него отсутствует любое недомогание, когда у него хорошее настроение и он доволен жизнью.

**А) Конкурс «Кто больше?».**

Конкурс проводится между рядами. На первой парте каждого ряда лежит чистый лист бумаги. Дети поочерёдно пишут на нём слова, имеющие отношение к здоровью, передают лист на следующую парту. Побеждает ряд, который закончит задание быстрее и напишет наибольшее количество слов. Слова на листе не должны повторяться. (Например: *режим, закаливание, зарядка, спорт, овощи, фрукты, хорошее настроение и т.п.)*

**Б) Слово учителя с опорой на рисунки.**

(На рисунках изображены люди, которые ведут здоровый образ жизни: спортсмены, играющие в подвижные игры на свежем воздухе, на прогулке в лесу, парке, на берегу моря, на рыбалке и т.п.)

- Рассмотрите рисунки. О чём они рассказывают?

- Какой рисунок вам больше всего понравился? Почему?

Эти рисунки рассказывают о жизни людей, которые ведут здоровый образ жизни. Они заботятся о своём здоровье, укрепляют его с помощью спорта, прогулок, активного отдыха.

Человеку дарована жизнь, и она очень интересна. Каждый день мы узнаём что-то новое; происходят разные события в семье, в школе, в родном селе или городе, стране, во всём мире.

Мы любим жизнь за то, что можем наслаждаться красотой природы, радоваться встречам с друзьями, познавать окружающий нас мир.

Ваша жизнь только начинается, и она наполнена надеждами и планами.

- Что же нужно для того, чтобы эти планы осуществились? (Здоровье.)

- Что поможет вам расти здоровыми? (Спорт, труд, забота о своём здоровье.)

**В) Работа над стихотворениями.**

- Послушайте стихотворение О. Бедарева «Вот какая я!».

Чья это ложка валяется в глиняном блюдце у кошки? – Моя.

Чья это книжка лежит под столом без обложки? – Моя.

Чья это грязная кукла такая, что трудно узнать? – Моя.

Чья там тетрадка лежит, на окошке забытая? – Моя.

Что за девочка из зеркала хмуро глядит неумытая?

- Ой! Это, кажется, я!

Вымою ложку.

Книжку – в обложку.

Тетрадку на полку.

В руки иголку: пуговка пришита.

Кукла умыта.

В зеркало гляну я: личико румяное.

Вещь никакая не брошена. Вот я какая хорошая!

- Как выглядела девочка сначала?

- Почему она решила стать другой?

- Кому от этого польза?

- Послушайте стихотворение Р. Сефа и Э. Мошковской.

Кто вечно хнычет и скучает, тот ничего не замечает.

Кто ничего не замечает, тот ничего не изучает.

Кто ничего не изучает, тот вечно хнычет и скучает.

Кто вечко хнычет и скучает, с тем никто и никогда не играет.

- Интересно ли жить с людьми, которые постоянно хнычут и скучают? Объясните свою точку зрения.

- Можно ли сказать, что такие люди ведут здоровый образ жизни? Докажите.

- Что бы вы им посоветовали?

 **ФИЗКУЛЬТМИНУТКА.**

Руки ставим мы вразлёт: появился самолёт.

Мах крылом туда-сюда,

Делай «раз» и делай «два».

Раз и два, раз и два!

Руки в стороны держите,

Друг на друга посмотрите.

Раз и два, раз и два!

Опустите руки вниз,

И на место все садись!

**Г) Слушание и обсуждение рассказа Е. Пермяка «Для чего руки нужны?».**

Петя с дедушкой были большими друзьями. Обо всём разговаривали.

Спросил как – то дедушка внука:

- А для чего, Петенька, людям руки нужны?

- Чтобы в мячик играть, - ответил Петя.

- А ещё для чего? – спросил дед.

- Чтобы ложку держать.

- А ещё?

- Чтобы кошку гладить.

- А ещё?

- Чтобы камешки в речку бросать.

Весь вечер отвечал Петя дедушке. Правильно отвечал. Только по своим рукам обо всех других судил, а не по маминым, не по папиным, не по трудовым рабочим рукам, которыми вся жизнь, весь белый свет держится.

- Для чего, по вашему мнению, людям руки нужны?

- Относится ли работа человека к здоровому образу жизни? Докажите.

**Д) Закрепление и осмысление изученного материала.**

1.Игровое упражнение «Да или нет».

 *Сохранению здоровья способствует…*

(Дети поднимают сигнальную карточку «ДА» зелёного цвета, «НЕТ» красного.)

1. Равнодушие.
2. Взаимопонимание в семье.
3. Добросовестная работа.
4. Активный отдых.
5. Утренняя зарядка.
6. Безделье.
7. Курение.
8. Чистота тела.
9. Рациональное питание.

10)Вредные привычки.

11)Неуравновешенность.

2.Практическая работа по карточкам «Река Здоровье».

- Что вы делаете, чтобы быть здоровыми?

- Надпишите притоки реки Здоровье.

 З Д О Р О В Ь Е

**3.Психогимнастика.**

 Сядьте свободно, расслабьтесь, мысленно повторяйте за мной предложения.

- Я лежу на тёплом берегу реки.

- Тихо плещутся волны.

- Светит солнышко.

- Я спокоен (спокойна).

- Я лежу на спине и смотрю на голубое небо.

- Там плывут облака.

- Мне легко дышится.

- Я будто нахожусь в состоянии невесомости.

- Моё тело отдыхает в приятных лучах солнца.

**4.Итог урока.**

- Что важного вы узнали на уроке?

- Что такое здоровый образ жизни?

- От чего зависит здоровый образ жизни?