**МОУ СОШ №9**

**Урок здоровья.**

**4 класс.**

**Тема.**

 **Козык Н.И.**

**Кинель, 2014**

**Цель: учить принимать правильные волевые решения**, воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Ход урока.**

1. **Цель урока.**
2. **Цветомидитация «Изумруд».**

(На доске зелёный лист бумаги)

Зелёный цвет помогает справиться с перебоями в работе иммунной системы. Вызывает чувство гармонии, уравновешенности, обладает общим оздоравливающим действием. Он нормализует деятельность сердечно- сосудистой системы, подавляет микроорганизмы, понижает артериальное давление, растворяет кровяные сгустки. Он также освежает и успокаивает, поднимает жизненный тонус, концентрирует внимание и мысли. Его называют *цветом отдыха для глаз,* он усиливает остроту зрения. Показан при простудных заболеваниях, при головных болях.

*Закройте глаза и сосредоточьтесь, мысленно сконцентрируйтесь на зелёном цвете. Представьте себе поляну молодой зелени или изумрудно- зелёный луг. Почувствуйте, как вы опускаетесь в эту зелень, почувствуйте прикосновение травы, её запах.*

*Энергия зелёного цвета проникает внутрь вас, в середину груди, чуть ниже сердца. Отсюда она распространяется по всему телу, наполняя его спокойной негой, миром, покоем.*

*Изумрудный поток очищает ваши почки, а вместе с ними и весь организм от вредных веществ.*

*Зелёный луч оказывает гармонизирующее воздействие на желудок и кишечник. Зелёная волна упокаивает и гармонизирует дыхание. Изумрудный цвет даёт отдых вашим глазам.*

*Почувствуйте глубокий покой. Мысленно поблагодарите зелёный цвет и его живительную силу. Сделайте глубокий вдох и потянитесь. Почувствуйте своё бодрое, свежее тело, проведите по нему ладонями и откройте глаза.*

**3.Закрепление пройденного.**

- Какое решение мы с вами приняли на прошлом уроке? Повторите его сегодня хором «**Мы говорим Курению – НЕТ!».**

1. **Беседа по теме.**

Принять решение очень важно, но не менее важно сделать всё, чтобы его выполнить. Я надеюсь, что каждому из вас это удаётся сделать. Многие считают, что для достижения цели необходима сильная воля.

Что же такое воля? Словарь русского языка С. Ожегова: «Воля – это способность осуществлять свои желания, поставленные перед собой цели; сознательное стремление к осуществлению чего- нибудь; ваша добрая воля или воля ваша ( поступайте, как хотите).

- Что делать, если ваши желания неоднозначны (например, очень хочется доесть все конфеты в коробочке и понимание того, что это вредно для здоровья), какое желание возьмёт верх?

- Всегда ли воля направлена на достижение справедливых и полезных целей?

- Почему волевое поведение иногда может быть безнравственным, от чего это зависит? (Чаще всего от целей и желаний человека.)

1. **Оздоровительная минутка. Комплекс общеразвивающих упражнений.**
* И.п. –о.с. руки на поясе. 1 – свободный мах правой ногой вперёд. 2- мах правой ногой назад в выпад левой вперёд. 3- мах правой ногой вперёд. 4 – вернуться в и.п. 4 раза.
* И.п. – о.с. 1-2- согнуть правую ногу в колене и притянуть её руками к груди. 3-4- вернуться в и.п. Тоже с другой ногой. Повторить 6 раз.
* И.п. – о.с. руки на пояс. 1- подняться на носки, 2 – опускаясь на полную ступню левой ноги, мах правой в сторону. 3- полуприсед на левой ноге, правую ногу опустить скрестно за левой. 4- вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
1. **Дыхательная гимнастика. «Кузнечный мех»**

Упражнение позволяет быстро насытить организм кислородом, прекрасно очищает носовые ходы, является превосходным средством против простудных заболеваний, насморка.

*Сесть, скрестив ноги, спина прямая. Спокойно сделать выдох, втянув живот. После этого сделать в быстром темпе 7 дыхательных циклов (вдох- выдох) с активной работой мышц живота: на вдохе живот выдвигается вперёд, на выдохе – втягивается. После 7 циклов вдохов- выдохов делают полный вдох с задержкой дыхания на 5-7 секунд. После этого переходят к обычному дыханию.*

1. **Игра «Давай поговорим».**
2. Я считаю, что для воспитания воли, надо научиться, с удовольствием делать то, что требует усилий и делать не хочется. А как вы думаете?
3. Витя посещал разные спортивные секции, но ни где больше месяца не задерживался. Как вы думаете почему?

7.**Игра «Сокровища сердца».**

Дети делятся на группы по 6-8 человек. Каждой группе даётся рисунок большого сердца, в который следует вписать все качества человека, которые делают сердце добрым, мужественным, волевым…

Побеждает та команда, которая вспомнит больше всего таких качеств.

8.**Ритмическая гимнастика.**

**-**Нам с вами повезло, мы попали в зоопарковский детский сад на утренник. Зверята танцуют, скачут , прыгают, у них весело играет музыка, они приглашают нас веселиться вместе с ними.

*Упражнение1.*

Сначала попрыгаем вместе с непоседливыми и весёлыми мартышками. Они, сцепив ручки, прыгают с одной ножки на другую.

*Упражнение2.*

А теперь к нам выскочили зайчата, они ещё робкие, лапки поджали к груди, но им тоже весело, они скачут на двух ногах.

*Упражнение 3.*

А вот появились лягушата. На счёт1 они сжались в комочек, сидят на корточках, ладошки прижаты к полу; на счёт 2 высоко подпрыгнули вверх.

*Упражнение4.*

Хитрые лисята сначала не прыгают, а сложили за спиной ручки и деликатно крутят хвостиками, но и они не выдержали и стали прыгать на двух ножках влево- вправо…

*Упражнение5.*

Маленькие цапельки прыгают на одной ножке, а потом на другой.

*Упражнение6.*

Пингвинёнок пытается прыгать на одних носочках, ножки у него прямые, крылышки прижаты к туловищу, но даже на носочках он прыгает высоко- высоко.

*Упражнение7.*

Веселятся маленькие лошадки- жеребята, скачут на месте, высоко поднимают колени, скачут по кругу.

*Упражнение 8.*

А вот и вышел мишка. Он переваливается с одного бока на другой, смешно и неуклюже пытается прыгать с одной ножки на другую, но в конце концов и у него всё получается.

**9.Помог себе, помоги другим.**

* **Существуют правила для поддержания хорошего самочувствия.**
1. мыть шею, уши и за ушами холодной водой по утрам.
2. Тибетские и корейские целители предлагают после этого шею и уши растирать махровым полотенцем.
3. Российские целители при мытье рук предлагают вытирать каждый палец отдельно.
4. Перед сном необходимо мыть ступни ног холодной водой и втирать подсолнечное масло.
	* **Истинное здоровье невозможно, если мозг и тело не отдыхают.**

 **10. Итог урока.**