**Тема:** «Если хочешь быть здоровым!**»**

**Цель урока**: Обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе.

**Тип урока:** объяснение новой темы.

**Вид урока:** усвоение новых знаний.

**Планируемый результат:**

Личностные:

- принятие образа «хорошего ученика»,

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.

-готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;

- начальные навыки адаптации в мире

Метапредметные:

- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;

- стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач

- построение рассуждения

**Дидактическое оснащение урока:** мультимедийное оборудование; конверты с заданиями для групп; набор пословиц; предметные картинки.

**Ход урока**

**Организационный момент**

У: Здравствуйте ребята! Тема нашего урока «Если хочешь быть здоровым!»

Здоровый образ жизни - это образ жизни человека направленный на профилактику болезней и укрепления здоровья. Он помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями и перегрузками.

**Актуализация знаний**

У: Ребята давайте послушаем сказку и ответим на вопросы.

У: Жил на свете мальчик странный, просыпался поутру

И бежал скорее в ванну, умываться. Я не вру.

Хотите-верьте, хотите — нет.

Руки мыл зачем-то с мылом, а лицо мочалкой тёр,

На руках все пальцы смыл он, щёки в дырах до сих пор.

Хотите-верьте, хотите — нет.

Сыну мама запретила умываться по утрам,

Убрала подальше мыло, перекрыла в ванной кран.

Хотите-верьте, хотите — нет.

Мальчик этот был упрямый, маму слушать не хотел.

Умывался по утрам он, и конечно, заболел.

Хотите-верьте, хотите — нет.

Тут к нему позвали разных, самых лучших докторов.

И диагноз был таков:

« Если мальчик будет грязным — будет он всегда здоров!»

У: Вы мне верите?

Д: Нет.

У: Почему не верите?

Ученики высказывают своё мнение.

Д: Потому что если не умываться, и не соблюдать правила гигиены, наоборот заболеешь.

**Организация познавательной деятельности**

У: Кто из вас болел этой зимой? Чем? Почему это произошло?

Д: Болели гриппам или простудой. Потому что холодно и наш организм менее защищён. Разные вирусы и микробы попадают к нам в организм.

У: А как же микробы попадают в наш организм?

Д: Если не мыть руки.

У: Итак, чтобы этого не случилось, мы должны соблюдать правила гигиены.

У: И так, что же такое гигиена?

Д: Это когда моешь руки с мылом, чистишь зубы.

У: Эти правила живут в необыкновенной стране, сказочной. И мы сейчас отправляемся в сказочную страну Здоровья. В это стране живет Мойдодыр повелитель чистоты, он поведает нам, как правильно соблюдать правила гигиены.

**Правило от Мойдодыра**

Гигиену очень строго нужно соблюдать всегда,

Под ногтями грязи много, хоть она и не видна.

Грязь микробами пугает, ох, коварные они!

Ведь от них заболевают люди в считанные дни.

Если руки моешь с мылом, то микробы поскорей

Прячут под ногтями силу и глядят из-под ногтей.

И бывают же на свете, словно выросли в лесу,

Непонятливые дети: ногти грязные грызут.

Не грызите ногти, дети, не тяните пальцы в рот!

Это правило, поверьте, лишь на пользу вам пойдёт!

У: Ребята, а вы согласны с Мойдодыром?

Д: Да.

**Закрепление изученного материала**

У: А теперь, давайте разгадаем загадки.

**Загадки:**

"У меня печальный вид -

Голова моя болит,

Я чихаю, я охрип.

Что такое? Это - …( грипп!")

Горяча и холодна

Я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня – бегу,

От болезней берегу. (Вода)

Объявили бой бациллам:

Моем руки чисто с… (мылом).

Чтобы не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день… (зарядку).

Болеть мне некогда друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И я собою очень горд,

Что дарит мне здоровье… (спорт).

Позабудь ты про компьютер.

Беги на улицу гулять.

Для детей полезно очень

Свежим воздухом… (дышать.)

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины… (А, В, С)

Я под мышкой посижу

И что делать укажу:

Или разрешу гулять,

Или уложу в кровать. (Градусник)

Очень горький — но полезный!

Защищает от болезней!

И микробам он не друг –

Потому что это —… (лук).

**Игра «Продолжи пословицу»**

Утро встречай зарядкой, здоровье теряешь.

Хочешь кашлянуть, рот прикрыть не забудь.

Недосыпаешь — они удаляют от болезни.

Двигайся больше, вечер провожай прогулкой.

Ешь чеснок и лук — проживёшь дольше.

Вечерние прогулки полезны, не возьмёт недуг.

**Физминутка**

А теперь всем детям встать,

Руки медленно поднять,

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Отдохнули все немножко

И отправились в дорожку.

**Игра «Крепкое здоровье»**

утренняя площадка

правильный зарядка

спортивная режим

полезная руки

чистые еда

**Подведение итогов**

У: Поднимите руку, кто хочет быть здоровым?

Д: Все.

У: Кто запомнил правила здоровья?

Д: Соблюдать режим дня. Делать зарядку. Заниматься спортом, закаляться. Правильно питаться. Соблюдать технику безопасности. Соблюдать правила личной гигиены

У: Кто хочет, чтобы наша страна была здоровой?

Д: Все хотят.

У: Значит, всё зависит от нас самих. Если каждый будет помнить это, то всё сбудется.

У: У вас на столах лежат карточки с вариантами ответов, выберите тот ответ который вам подходит.

Отношение к своему здоровью.

Я веду здоровый образ жизни.

Я стараюсь, но не всегда получается.

Я не обращаю внимания на свое здоровье.

У: Наше занятие подходит к концу. Вы молодцы. Спасибо за работу. Желаю вам и всем присутствующим здоровья!