**Тема:** Я за здоровый образ жизни.

**Цель:** воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, стремления к здоровому образу жизни, укрепление здоровья школьников путём применения комплексного подхода к обучению здоровью.

**Задачи:**

— сформировать элементарные представления о единстве различных видов здоровья: физического, нравственного, социально- психологического; понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

— воспитывать стремление к сохранению своего здоровья, соблюдению режима дня, правильного питания;

— развивать самостоятельность, познавательные интересы, творческие возможности, ответственность за сохранение своего здоровья;

— формировать потребность в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания.

— воспитывать стремление к здоровому образу жизни, отвращение к вредным привычкам.

**Планируемые УУД:**

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

- Проговаривать последовательность действий на уроке.

-Учить высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

-Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- Слушать и понимать речь других.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**10.Оборудование для учителя:**  карточки, наглядный и дидактический материал.

**1.Организационный момент.**

-Здравствуйте дети , меня зовут Мадина Гамидовна. Перед началом нашего занятия, я бы хотела, чтоб вы послушали притчу **«Всё в твоих руках»**. "Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: "Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?" А сам думает: "Скажет живая - я ее мертвлю, скажет мертвая - выпущу". Мудрец, подумав, ответил: "Все в твоих руках".

-На мой взгляд, наше здоровье тоже в наших руках. Мы сами решаем какой образ жизни нам вести.

-Но сегодня я хотела бы проверить, насколько хорошо вы знаете как вести здоровый образ жизни. **(5 мин)**

**2.Актуализация знаний.**

-Наше занятие будет проходить в виде игры.

-Какие цели вы бы поставили перед собой на эту игру? (Узнать как вести здоровый образ жизни.)

1. **Работа по теме. (5мин)**

Как вы думаете что такое здоровый образ жизни?

-Так что же такое Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни [человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA" \t "https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/_blank), направленный на сохранение [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5" \t "https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/_blank), профилактику [болезней](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C" \t "https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/_blank) и укрепление человеческого [организма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC" \t "https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/_blank) в целом.

Здоровье человека на 60 % и более зависит от [образа жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8" \t "https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/_blank) ([еда](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%89%D0%B0" \t "https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/_blank), [режим питания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%BC_%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F" \t "https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/_blank), [физическая активность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C" \t "https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/_blank), уровень [стресса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81" \t "https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/_blank), [вредные привычки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B8" \t "https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/_blank) и [разрушительное поведение](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5" \t "https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/_blank)).

Здоровый образ жизни подразумевает ментальное здоровье, [отказ от табака](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%82%D0%BA%D0%B0%D0%B7_%D0%BE%D1%82_%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%B0" \t "https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/_blank) и [употребления алкоголя](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5_%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%80%D1%82%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2" \t "https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/_blank), здоровые модели питания, [физическую активность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C" \t "https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/_blank), [физические упражнения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F" \t "https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/_blank), [спорт](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82" \t "https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/_blank) и т. д.

-Наша игра покажет вам как же надо вести здоровый образ жизни.

-Первый этап нашей игры это «Здоровое питание».

**-1 задание.** У вас на столах лежит список продуктов, вы должны красным цветом закрасить вредную еду, а зелёным цветом закрасить полезные продукты **(5 минут)**

-За это задание вы получаете 1 звёздочку.

Чипсы

Картофель Фри

Капуста Цветная

Шпинат

Бургеры

Чеснок

Хот-Доги

Колбасный Ряд

Консервы

Лук

Лапша и Пюре Быстрого Приготовления

Майонез

Баклажан

Картофель

Кетчуп

Шоколадные Батончики

Яблоки

Леденцы

Сладкие Газировки

Соки

**-2 задание**..Вы должны встать, я буду называть продукт, а вы, если этот продукт **полезный, хлопайте в ладоши**, а сели **вредный, топайте ногами.**

-Орехи, яйца, чипсы, яблоко, майонез, картофель, морковь, арбуз, конфеты,...**(3 мин)**

Ребята, а вы любите разгадывать загадки? Тогда я уверена, что со следующим заданием вы легко справитесь

****Загадки****

Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит. **(зуб.щетка)**  
  
Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней,   
Чем у волков и медведей. (**расческа)**

Лёг в карман и караулю –   
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,   
Не забуду и про нос. **(носовой платок**)

Там, где губка не осилит,   
Не домоет, не домылит,   
На себя я труд беру:   
Пятки, локти с мылом тру,   
И коленки оттираю,   
Ничего не забываю. **(мочалка)**

Гладко, душисто, моет чисто! **(мыло) (5мин)**

**-3 задание.** Я заздам вам листочки, а на них вы нарисуете то что считаете полезным ( фрукты, овощи, спортивные пренодлежности) **(12мин)**

1. **Рефлексия. Подведение итогов. (5мин)**

-О чём говорили на этом занятие?

-Что нового узнали для себя

-Что было самым интересным на данном занятие?

-Конечно, мы не всё рассмотрели для здорового образа жизни, но основное мы вспомнили, а что-то новое узнали для себя и я, надеюсь, что в будете вести здоровый образ жизни.