**Тема:** « Правила здорового образа жизни»

**Цель:** обобщение и систематизация знаний учащихся о составляющих здоровья, значимости физического здоровья, влиянии двигательной активности на развитие организма, составных компонентах пищи, закаливании как одном из условий физического развития.

Задачи: -формировать представление о правилах здорового образа жизни;

-содействовать развитию сознательного ,бережного отношения к своему здоровью;

-создавать условия для воспитания желания укреплять и поддерживать свое здоровье ;

**Учебно-методическое обеспечение**: учебник, тестовые задания, картинки , мультиборд.

**Форма проведения** :устный журнал.

Ход урока

1. **Организационный момент.**

Прозвенел уже звонок , начинаем мы урок.

Будем сегодня трудиться старательно, слушать друг друга очень внимательно.

И к нам Успех придет обязательно.

Я желаю вам успехов в работе на уроке.

1. **Этап проверки домашнего задания.**

**Фронтальный опрос.**

Давайте, вспомним какой большой раздел мы изучали на уроках по курсу

« Человек и мир», « Человек –часть природы».

Предлагаю вам некоторые жизненные ситуации. Вы их зачитываете, определяете , какие органы чувств работают в данной ситуации, и даете несколько советов, как следует беречь эти органы.

( Учащиеся берут карточки со стола учителя, определяют органы чувств и дают советы, как уберечь органы чувств.)

1. В музее искусств Женя любовался работой художника пейзажиста Левитана( Органы зрения)
2. Из окна соседнего дома доносились звуки скрипки( Органы слуха)
3. Миша протянул руку, чтобы погладить ежа, и тут же отдернул её.( органы осязания)
4. Дети поблагодарили бабушки за вкусные сырники со сметаной( органы вкуса)
5. Мы зашли в подъезд. Запах гари был слышен даже на первом этаже ( Органы обоняния)

Молодцы, а теперь давайте определить еще раз сколько органов чувств человека участвуют в восприятии окружающей действительности?( 5 органов чувств: осязание, обоняние, вкуса, зрения, слуха).И сейчас ,у вас на партах лежат тесты « Человек –часть природы, где вы должны в течении 5 минут выполнить индивидуальное задание на отметку. Ознакомьтесь внимательно, если возникли вопросы , задавайте до начала работы.

**Индивидуальный опрос**

**Тест**

**«Человек – часть природы»**

**1 вариант**

1. **Закончи предложения:**

Глаз – орган \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

Язык – орган \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

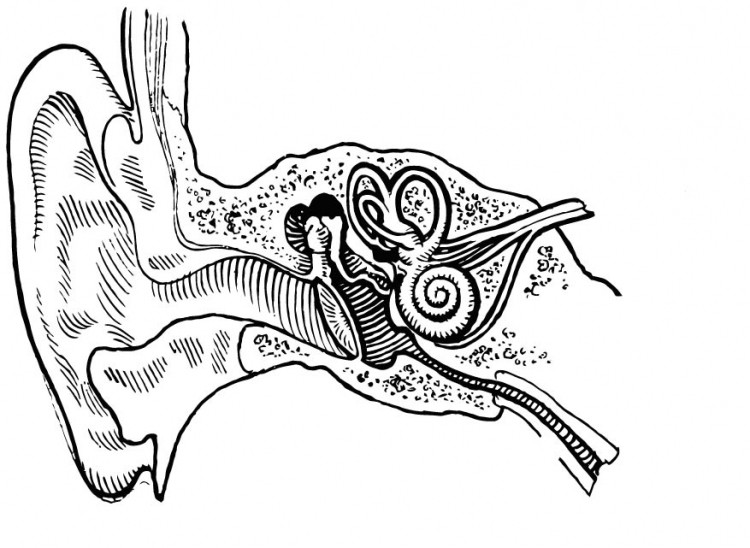
1. **Какие органы чувств работают в описанных случаях? Проведи стрелочки от органов к нужным описаниям.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Орган зрения**  **Орган вкуса**  **Орган слуха** | Разговариваем по телефону |
| Узнаём цвет, размеры, форму предмета |
| Узнаём, что рыба солёная, а конфета сладкая |
| Узнаём, что машина едет впереди автобуса |
| Читаем книгу, пишем в тетради |
| Смотрим телевизор |

1. **Продолжи предложения.**

Брови не допускают попадания в них \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ или \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ . Густые реснички защищают от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Глаза находятся в углублениях - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. **Подпиши цифры.**

 **1 2** 1 - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2 **- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

3 **- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3**

1. **Что нужно сделать, чтобы сохранить хорошее зрение?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .**

**6.Почему нельзя ковырять в ушах спичками и другими острыми предметами?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .**

1. **Этап актуализации знаний**

- Сегодня наш урок посвящен серьезной проблеме и начать хочу с притчи. Одного мудреца спросили: «Что является для человека наи­более ценным и важным в жизни: богатство или слава?». Подумав, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счаст­ливым. **Здоровый нищий счастливее больного короля**». ( картинка на доске)

— Подумайте и объясните, почему так ответил мудрец?

— Что является главным в жизни каждого человека? (После рассуждения детей учитель делает вывод.) . правильно здоровье.

— Быть здоровым — очень важно, только здоровый человек мо­жет познать радость жизни. Ему и учиться легко.

Здоровье нельзя ку­пить. О здоровье нужно постоянно заботиться, а это значит — знать свой организм.

— Если определить, от чего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то самым главным будет мир, отсутствие войны. Это самое главное, самое важное. Потом последуют: состояние окружающей среды, достаточное питание, материальное благополучие, медицин­ское обслуживание... Однако, очень многое зависит от самого чело­века, от того, как он относится к себе, к своему будущему.

**• Ученые о здоровье**

Здоровье — это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого чело­века и всех в обществе.

— Итак, сегодня речь пойдет **правилах здорового образа жизни.**

**Слайд 1**

— Ребята, а что вы вкладывают в понятие «здоровый образ жизни»? После обсуждения ученики (с помощью учителя) делают **вывод** о том, что основными **составляющими *здорового образа жизни***яв­ляются:

**• занятия физкультурой и спортом, двигательная активность; Слайд 2**

**• отказ от вредных привычек; Слайд 3**

**• режим дня( правильное распределение времени на жизн. потребности) личная гигиена Слайд 4,5**

**• рациональное питание. Слайд 6**

— Урок мы проведем в форме устного журнала. Каждая «страни­ца» имеет название, которое перекликается с названными вами со­ставляющими ЗОЖ.

**4.Устный журнал. Слайд 7**

***1 страница « Кто со спортом дружит, тот не тужит»***

**• Обсуждение рассказа**

— Сейчас я прочитаю вам небольшой рассказ, внимательно по­слушайте и постарайтесь выделить главную мысль. Название расска­за — «Молодой старичок». Кто из вас по названию может опреде­лить, о ком пойдет речь?

**Молодой старичок**

Я знал одного ленивого мальчишку. Когда он проходил по коридо­ру мимо моей комнаты, я всегда мог догадаться, кто идет, хотя дверь была закрыта; только он один во всей квартире волочил ноги, словно дряхлый старик.

Когда он садился за книгу, на него было жалко смотреть. Он не мог сидеть прямо, не сгибаясь, и десяти минут. Сперва подопрет го­лову одной рукой, потом другой и, в конце концов, ляжет всей гру­дью на стол. Такая у него была слабая спина.

Почему? Только потому, что он не любил давать работу своим мышцам. Ребята бегут трудиться — зимой на дворе снег разгребать, весной цветы сажать, осенью — новые деревья. Он всякий раз най­дет предлог, чтобы увильнуть. Даже на уроках физкультуры он вечно присаживался на скамеечку у стены — у него, мол, на прошлой не­деле был насморк, и он себя плохо чувствует.

Вот так он и стал молодым старичком.

— Главная мысль — если не давать мышцам работу, организм слабеет ,тело становится хилым. Необходимо с раннего детства следить за правильной осанкой, заниматься физическим трудом и спортом, бороться с ленью.

Мы с вами тоже попробуем побороть лень и зарядиться энергией. **Физкультминутка**

Если вы согласны с моими словами , то произносите « Это я , это я , это все мои друзья», поднимая при этом руки над головой и хлопая в ладоши. Если не согласны, приседаете на корточки и наклоняете голову к коленям .

-**Кто из вас всегда готов, жизнь прожить без докторов?(** Это я , это я , это все мои друзья)

**-Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым?(** Приседают**)**

- **Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?(** Это я , это я , это все мои друзья)

**-Кто мороза не боится, на коньках летит как птица? (** Это я , это я , это все мои друзья)

**- Ну, а кто начнет обед с жвачки импортной, с конфет?** (Приседают**)**

**-Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? ?(** Это я , это я , это все мои друзья)

**-Кто поел- и чистит зубки ежедневно дважды в сутки? (** Это я , это я , это все мои друзья)

**- Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?** (Приседают**)**

**- Кто согласно распорядку выполнят физзарядку? (** Это я , это я , это все мои друзья)

**- Кто , хочу у вас узнать любит петь и танцевать? (** Это я , это я , это все мои друзья)

**Молодцы.** Попробуем разгадать кроссворд и определить, что еще связано со спортом.

**• Разгадывание кроссворда Слайд 8**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Этот конь не ест овса,  Вместо ног — два колеса.  Сядь верхом и мчись на нем,  Только лучше правь рулем. (Велосипед.) | 2. Силачом я стать хочу.  Прихожу я к силачу:  — Расскажите вот о чем —  Как вы стали силачом?  Улыбнулся он в ответ: —  Очень просто. Много лет  Ежедневно, встав с постели,  Поднимаю я... (гантели). | 3. ОЙ, насыпало снежка!  Вывожу коня-дружка.  За веревочку-узду  Через двор коня веду,  С горки вниз на нем лечу,  А назад его тащу. (Санки.) |
| 4. Я под мышкой посижу,  Что вам делать — укажу:  Или разрешу гулять,  Или уложу в кровать.  (Градусник.) | 5. Две новые кленовые  Подошвы двухметровые:  На них поставил две ноги —  И по большим снегам беги.  *(Лыжи.)* | 6. Кто в дни болезней  Всех полезней  И лечит нас  От всех болезней? *(Доктор.)* |
| 7. Мои новые подружки  И блестящи, и легки.  И на льду со мной резвятся,  И мороза не боятся.  *(Коньки.)* | — Какое слово написано в выделенной строке? *(Стадион.)* |  |

**Слайд 10**

\_ Ребята , а вы знаете значение слова стадион ? **СТАДИ́ОН** ( в переводе с греческого stadion - место для состязаний), комплексное спорт. сооружение, включающее спорт. ядро (футбольное поле, беговые дорожки, места для состязаний в беге.

— Зачем нужно ходить на стадион? *(Чтобы заниматься физкуль­турой и спортом.)*

*Вывод.* Более крепкое здоровье будет у тех людей, которые закаляются, занимаются физкультурой и спортом, правильно питаются, соблюда­ют режим дня. И действительно, самое ценное в нашей жизни — это здоровье. С раннего возраста надо заботиться о его сохранении.

**• Ученые о здоровье**

Человек, двигаясь и при этом развиваясь, сам заводит часы своей жизни.

Двигаемся дальше и перелистываем следующую страничку нашего журнала.

***Страница 2. «Вредные привычки»***

Часто о здоровье мы начинаем говорить, лишь, когда его теряем. А теряем зачастую по своей вине. И большую роль в этом играют вредные привычки –  курение, употребление спиртных напитков, наркомания, нездоровый образ жизни**.  Слайд 11  
• Сообщение заранее подготовленного ученика**

Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают около 2,5 млн человек. В табачном дыме около 400 компонентов, 40 из которых способны вызвать раковые заболевания. Очень вредно курение для детей и подростков. Ведь именно в подростковом возрасте окончательно формируется орга­низм, который должен служить всю жизнь. Курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей, так назы­ваемое «пассивное курение», когда человек вынужден вдыхать дым, находясь в прокуренном помещении, оказывает на организм такое же отрицательное воздействие, как и собственно курение.

**Учитель :** Курение – это не просто вредная привычка. Особенно опасным является приобщение к курению в детском и подростковом возрасте. Табачный дым крайне отрицательно влияет на состояние всего организма.

Послушайте стихотворение и попробуйте ответить на вопрос - О ком это стихотворение?

**Анализ ситуации**

|  |  |
| --- | --- |
| **Непьющий воробей**  Такая вот традиция, что все лесные детки  Под вечер собираются в одной большой беседке.  Идет беседа, не спеша, кто, где и что увидел,  И что случилось у людей, и кто кого обидел.  Жвачками меняются, курят сигареты,  Кто не хочет — тот не зверь, честь его задета. |  |

— Каковы последствия такого поведения?

— Как бы вы повели себя в такой ситуации, где все курят и вам предлагают? Почему?

*\** Спасибо, но я воздер­жусь от употребления.

*\** Спасибо, у меня сегодня тренировка, это может повлиять на спортивные результаты.

Еще есть одна пагубная привычка, это употребление алкоголя, давайте послушаем Илону, как появился алкоголь и его влияние на организм?

**• Это полезно знать! ( РЕЗЕРВ ПО ВРЕМЕНИ)**

**Читает подготовленный ученик**

|  |
| --- |
| **1-й ученик**  В глубокой древности человек познакомился с необычным ве­селящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внеш­ний вид, вкус, но и приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивается головной болью, разбитостью, дурным настроением. Наши далекие предки и не догадывались, какого страшного врага они приобрели.  Алкоголь, принятый внутрь, через 5—10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь — яд для любой живой клетки. Быстро сгорая, он отнимает у тканей и органов кис­лород и воду. Под действием алкоголя нарушаются все процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга. |

*Вывод.* Алкоголь опасен в любом возрасте, особенно — в детском и подростковом. Он делает человека зависимым, к нему быстро при­выкают. Организм постепенно разрушается. Такую ошибку испра­вить трудно. Лучше ее не делать.

***Станция 3 « В здоровом теле-здоровый дух»***

слайд 13

На этой страничке мы поработаем с материалом учебника , разделитесь на группы 1,2,3 ряд с136-138

1 ряд- Почему всем людям нужно заботиться о своем здоровье? с.136

(Если мы не будем беречь здоровье, будем болеть, быстро уставать, не сможем играть с друзьями, бегать, веселиться.)

2 ряд- Влияет ли природа на здоровье человека? С.137

( Человек часть природы, он без нее существовать не может, для хорошего самочувствия человеку необходим чистый воздух, еда и вода, но и сам должен вести правильный образ жизни, как здоровье мы может получить от родителей, т.е врожденные признаки.

3 ряд-Почему важно вести здоровый образ жизни?с.138

ЗОЖ помогает расти сильными, стройными, выносливыми,, благодаря правильному образу жизни у нас хорошее самочувствие, , нам интересней жить и учиться.

**Каждой группе свое задание. Вы находите ответ на вопрос в учебнике .Чья группа будет готова ,зачитываете вопрос и обосновываете свой ответ.**

**Ребята, что еще необходимо соблюдать, чтобы чувствовать себя здоровым? (** Режим дня и личную гигиену)

**Слайд 14,15**

***Страница* 4. *«Рациональное питание»***

**• Сообщение заранее подготовленного ученика**

Здоровье человека во многом определяется количеством и каче­ством пищи, режимом питания. Современный рацион питания боль­шинства людей отличается большим потреблением продуктов, со­держащих много углеводов. Результат — переедание и ожирение.

«Умеренность — союзник природы», — говорил древнегрече­ский врач, отец медицины Гиппократ. Да, питание должно быть уме­ренным, но разнообразным и полноценным.

Пища должна содержать витамины! Необходимо включать их в свой рацион. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность орга­низма. Также важно помнить, что продукты, которые содержат раз­личные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья.

Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено — вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма.

**И несколько советов о правильном питание от наших ребят**

**• Читают два заранее подготовленных ученика**

|  |  |
| --- | --- |
| Я прошу вас в заключенье;  Оцените все значенье  Пищевого рациона как важнейшего закона.  Современный ученик, будь он молод иль велик,  В пище толк обязан знать,  То, что ест — все понимать.  Чтобы вырасти здоровым,  Энергичным и толковым,  Витамины — каждый день! | Кто здоровым хочет быть,  Не болеть и не хандрить,  Пусть полюбит витамины —  Враз исчезнут все ангины!  Если хочешь быть здоров —  Позабудь про докторов.  Спортом лучше занимайся,  В речке плавай, закаляйся.  Витамины не забудь,  В них — к здоровью верный путь! |

**Надеюсь ребята, что вы дома еще раз повторите материал учебника на с. 136-138**

**5.Домашнее задание. с 136-138**

**6. *Поведение итогов урока. Отметки за урок по тестам.***

- Сегодня на уроке мы попытались осознать свое отношение к здоровому образу жизни, понять роль здоровья в жизни человека, вспомнили составляющие здорового образа жизни**. Слайд 18, слайд 19**

**7.Рефлексия** « Продолжи фразу». Чтобы быть здоровым человеком, я буду…