**Тема:** Забота о здоровье. Правила личной гигиены

**Цель:** формирование потребности к здоровому образу жизни

**Задачи:**

- помочь ученикам осознать важность разумного отношения к своему здоровью;

- способствовать развитию кругозора, словарного запаса учащихся;

- воспитывать культуру здоровья;

**Оборудование:** наглядный материал,

**Ход урока**

1. **Организационный момент**

Здравствуй, солнце золотое

Здравствуй, небо голубое

Скажем вместе: Добрый день!

И к работе приступим быстрей!

1. **Вступительная беседа**

- Все мы с вами говорим при встрече: здравствуйте.

- Почему именно это слово выбрано для приветствия?

-Хорошо!

- Для любого человека самое важное – это здоровье. **«Здоровье – это главное жизненное благо».**

- Что значит быть здоровым?

1. **Сообщение темы факультатива.**

- Сегодня на уроке мы с вами поговорим о здоровье, о том как его сохранить и укрепить. Тема сегодняшнего урока «Забота о здоровье. Правила личной гигиены»

-Ребята, я сейчас вам прочитаю небольшую историю, а вы внимательно её послушайте:

Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил мудреца: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?» А сам думает: «Если скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу».

Мудрец, подумав, ответил: « всё в твоих руках». Так же, ребята, и здоровье – в наших с вами руках.

- Посмотрите на доску, кого вы видите? (бабочек)

Сегодня на уроке я предлагаю вам вырастить цветок для наших бабочек. Но чтобы его вырастить, вам нужно преодолеть непростые задания.

- Для этого мы должны с вами отправится в путешествие в город Здоровейск.

**4. Изучение нового материала.**

**-** Первое место куда мы попадём для выполнять задание – это на площадь Мойдодыра. Мойдодыр любит чистоту. У него девиз: «**Чистота – друг приятности, красоты и здоровья!»**

- Перечислите мне все правила личной гигиены, которые вы знаете?

- Так просто Мойдодыр не хочет отдавать вам 1 лепесточек, он приготовил для вас загадки о чистюлях-помощниках. Слушаем внимательно, если знаете ответ, поднимайте руку.

По утрам и вечерам,

Она усердно чистит зубки нам,

А днем отдыхает,

И весь день по нам скучает. **(Зубная щетка)**

Пузыри оно пускало,

Пеной все по заливало -

И теперь его не стало,

Мигом все по исчезало.(**Мыло)**

С кружочками, с цветами,

Бывает оно с нами,

Всегда под рукою -

Что это такое? **(Полотенце)**

Я и облако с дождем,

И ручей в лесу густом,

И летаю, и бегу,

И прозрачной быть могу! **(Вода)**

Просыпаюсь рано - рано

Вместе с яркими лучами.

Заправляю я кроватку,

Быстро делаю …

**(Зарядку)**

- Молодцы, справились с загадками Мойдодыра. И благодаря этому вы получаете первый лепесток, который называется **«Чистота и гигиена».**

- Открываем свои учебники на стр… давайте с вами прочитаем небольшую , но очень полезную информацию.

- Едем с вами дальше. Вот мы и добрались до **бульвара Привычек.**

- Может кто-то знает, какие виды привычек существует?

- Существуют два вида привычек, те которые помогают беречь здоровье. Как они как будут называться? **(Полезные).** И те, которые вредят здоровью, это какие привычки? **(Вредные)**

-Сейчас мы с вами сыграем в игру **«Найди привычку».** Если вы правильно справитесь с этим заданием, то вы сумеете получить лепесток.

- У меня на доске размещены слова. Вам нужно эти слова распределить в 2 столбика. Первый столбик называется «Полезные привычки», а второй столбик называется «Вредные привычки»

Сквернословие;

Соблюдение режима дня

Зарядка

Недосып

Интернет-зависимость и компьютерные игры

Умывание

Быть неопрятным

Неправильное питание

Обжорство

Здоровый сон

- Какой из этих столбиков нужен нам, чтобы быть здоровым?

- Вы хорошо справились с этим заданием, получаете лепесток под названием**: ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

- Продолжаем читать дальше на стр… Что вы нового узнали?

**Следующая остановка Стадион Олимпийский**

- Кто из вас занимается в спортивных секциях?

- А кто знает, сколько часов должен заниматься школьник физическими упражнениями?

-Вот поэтому мы с вами сейчас проведем физкультминутку. И благодаря этому мы сумеем открыть еще один лепесток.

1. **Физкультминутка**

Утром бабочки проснулись,

И друг другу улыбнулись,

Подтянулись не спеша

Покружились раза два,

После этого присели,

И все вместе улетели.

- Молодцы!

-Вот у нас ещё один лепесток под названием – «**Занятие спортом»**

- Следующая остановка **Проспект смышленых поворят**.

- Важным факторов, который влияет на состояние человека является питание.

- Сколько раз на дню мы с вами должны кушать?(4-5 раз).

- Как нужно кушать?

- Весёлые поварята подготовили для вас интересную игру **«Полезное – неполезное»**

- У меня на доске размещена корзина, мешок и продукты. В корзину вам нужно собрать полезные продукты, а в мешок – неполезные.

Вот набор продуктов: фанта, бургер, картошка фри, виноград, слива, яблоко, банан, груша, арбуз, клубника, баклажан, малина, персик, ананас, апельсин, полезные кашки, сладости.

- Молодцы! Быстро и правильно справились и с этим заданием. Поэтому у нас открывается лепесток под названием «**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»**

- И на стр… прочитает…

И осталась у нас с вами последняя остановка – **Секреты успеваек.**

- Дети, кто из вас знает, кого называют успевайками?

- У кого из вас бывает, что вы не все успеваете что-то сделать, поднимите руку?

- Так как вы думаете, в чем же секрет успеваек?

- Ответы детей: В режиме дня.

- А кто из вас знает, что такое режим дня?

- Давайте с вами составим правильный режим дня. Что мы делаем в первую очередь?

Ответ детей: Просыпаемся.

- Хорошо. После того как мы с вами проснулись мы должны что сделать?

Ответ детей: Зарядку.

- Правильно.

- После зарядки у нас что идет?

- Ответы детей: Завтрак.

- После плотного завтрака мы что делаем?

- Ответы детей: Идем в школу.

- Правильно, отправляемся на занятия в школу.

- Дальше что?

Ответы детей: Обед.

- После обеда мы что делаем?

Ответы детей: Отдыхаем.

- Отдохнувши немного мы должны..?

Ответы детей: Выполнить домашнее задание.

- Правильно. После выполненного задания мы должны..?

Ответы детей: Прогуляться на свежем воздухе.

- Дальше у нас что идет?

Ответы детей: Ужин и свободные занятия.

- Хорошо. Затем мы должны.

Ответы детей: Приготовиться ко сну. Личная гигиена.

- И последнее?

- Ответы детей: Сон

- Молодцы! Задание выполнено правильно. За это вы получаете последний лепесток.

- Вот и расцвел наш с вами цветок. Для того, чтобы он становился еще красивее, нам нужно за ним ухаживать и выполнять условия ЗОЖ.

- Закрепим наши знания небольшой информацией с учебника…

1. **Итог урока**

- Вот и подходит к концу наш с вами урок. Пора узнать, так что же значит «забота о здоровье»?

- Что вы узнали интересного на уроке и никогда не забудете?

1. **Рефлексия**

- Я вам сейчас буду перечислять слова, а ваша задача подобрать к предложению «Здоровый человек – это …» , те, которые подходят к нему. (крепкий, сильный, полный, усталый, бодрый, спортивный…)

- Продолжите фразу: ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЭТО …. ЧЕЛОВЕК.