

## Урок по теме: "Здоровый образ жизни"

**Тема:** Здоровый образ жизни

**Цель:** Ознакомление обучающихся с правилами здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Формировать знания детей о здоровом образе жизни.
- Развивать самостоятельность, речь, память, мышление.
- Воспитывать ответственное отношение к здоровью.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, магнитофон, карточки-инструкции, кроссворд, калейдоскоп здоровья, памятки, открытки.

### Содержание урока

#### I. Организационный момент

- Здравствуйте, ребята! Садитесь.
- Ребята, а кто из вас знает, что такое калейдоскоп? (*Ответы детей*)
- В словаре Ожегова дается такое определение этому слову.

#### Калейдоскоп

1. Оптический прибор – трубка с зеркальными пластинками и цветными стеклышками, при поворачивании складывающимися в разнообразные узоры.

*Детский калейдоскоп (игрушка)*

2. *Переносное значение. Быстрая смена разнообразных явлений.*

*Калейдоскопический узор.*

*Калейдоскопическая смена впечатлений.*

- А мы с вами на уроке закрутим свой калейдоскоп – секретов.

Мы откроем пять секретов,

Как здоровье сохранить.  
 Выполняя все секреты,  
 Без болезней будем жить.

– Каждый из нас хочет быть здоровым и крепким. Для этого, нужно заботиться о своем здоровье.

## 2. Проверка домашнего задания

– А сейчас, разгадаем кроссворд и узнаем о чем, вы говорили на прошлом уроке.

|     |   |      |     |   |     |      |     |     |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|-----|---|------|-----|---|-----|------|-----|-----|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|
|     |   |      |     |   | 1 В | О    | З   | Д   | У | Ж |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|     |   |      | 2 З | У | Б   | Н    | А   | Я   |   | Щ | Е | Т | К | А |  |  |  |  |  |  |
| 3 Г | Р | Е    | Б   | Е | Ш   | О    | К   |     |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|     |   |      |     |   |     |      | 4 З | А   | Р | Я | Д | К | А |   |  |  |  |  |  |  |
|     |   |      |     |   |     |      | 5 М | Ы   | Л | О |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|     |   | 6 К  | О   | Н | Ь   | К    | И   |     |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|     |   |      |     |   |     |      |     | 7 В | О | Д | А |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|     |   |      |     |   |     |      |     | 8 С | А | Н | К | И |   |   |  |  |  |  |  |  |
|     |   |      |     |   |     | 9 С  | О   | Л   | Н | Ц | Е |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|     |   |      |     |   |     | 10 Л | Ы   | Ж   | И |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|     |   | 11 П | О   | Л | О   | Т    | Е   | Н   | Ц | Е |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |

1. Через нос проходит в грудь и обратный держит путь.  
Он невидимый, и все же без него мы жить не можем.
2. Жесткая щетинка, гладенькая спинка.  
Кто со мной не знается, тот от боли мается.
3. Частый, зубастый, вцепился в чуб вихрастый.
4. Просыпаюсь утром рано вместе с солнышком румяным.  
Заправляю сам кровать, быстро делаю.....
5. Ускользает, как живое, но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне – пусть помоем руки мне.
6. Льется речка – мы лежим, лед на речке – мы бежим.
7. В морях и реках обитает, но часто по небу летает.  
А наскучит ей летать, на землю падает опять.
8. Сперва, с горы летишь на них,  
А после в гору тянешь их.

9. Светит, сверкает, всех согревает.

10. Две новые кленовые подошвы двухметровые:  
На них поставил две ноги – и по большим снегам беги.

11. Вафельное и полосатое, гладкое и лохматое,  
Всегда под рукою – что это такое?

– Какое ключевое слово у нас получилось? (ЗАКАЛИВАНИЕ)

– Правильно, на прошлом уроке вы говорили, как правильно закалять свой организм воздухом, водой и солнцем.

– Ребята, а кто может ответить, для чего нужно заниматься закаливанием?

– Как правильно закалять свой организм? (*Ответы детей*)

– Молодцы!

– Чтобы настроиться на дальнейшую работу и зарядить свой организм силой, бодростью и здоровьем, проведем оздоровительную минутку.

Предлагаю вам поудобней встать.

### **Физминутка “На зарядку становись!”**

#### **3. Введение в тему**

– Послушайте историю.

Живет по соседству со мной один мальчик. Я заметила, что он очень редко выходит на улицу после школы, его часто можно увидеть в неопрятном Риде, с грязными руками. Дома он много времени проводит за просмотром телевизора и за играми на компьютере. Да и мама однажды пожаловалась мне, что у сына плохой аппетит вечером ему не заснуть, а утром его невозможно поднять с постели, часто жалуется на головную боль. Тогда я решила поговорить с Костей и поняла, что он не знает главные правила здорового образа жизни. И сегодня на уроке об этом мы будем говорить.

Цель нашего урока – ознакомление с главными правилами здорового образа жизни.

#### **4. Работа в группах**

– Сейчас вы будете работать самостоятельно в группах. Каждая группа получила карточку-инструкцию, в которой четко расписаны все этапы работы. Работая в

группах, вы должны будете подготовить рассказ, опираясь уже на полученные знания, жизненный опыт и текст учебника. Для этого командиры групп, распределяют обязанности, а после звукового сигнала мы заслушаем представителей каждой группы.

### **1 группа**

#### **Карточка – инструкция**

1. Прочитайте текст под цифрой 1 в учебнике.
2. Расскажите о том, с чего начинается здоровый образ жизни?
3. Объясните, почему необходимо выполнять эти правила.
4. Подготовить рассказ о правилах личной гигиены и гигиены жилища.

### **2 группа**

#### **Карточка – инструкция**

1. Прочитайте в учебнике текст под цифрой 2.
2. Повторите материал учебника “Как правильно питаться”.
3. Расскажите о правилах питания, опираясь на вопросы:
  - а) Как вы думаете, зачем человек питается?
  - б) Назовите органы пищеварения?
  - в) Какое питание можно считать здоровым?
3. Объясните, чем полезно разнообразное и регулярное питание?

### **3 группа**

#### **Карточка – инструкция**

1. Прочитать в учебнике текст № 3.
2. Подготовьте рассказ, опираясь на вопросы:
  - а) Для чего нужно чередовать труд с отдыхом?
  - б) Какие виды отдыха вы предпочитаете?

3. Объясните, чем вреден долговременный просмотр телевизора и работа на компьютере?

#### 4 группа

##### Карточка – инструкция

1. Прочитать в учебнике текст № 4.

2. Подготовьте рассказ, опираясь на вопросы:

а) Почему нужно много двигаться?

б) Чем полезны зарядка, занятие спортом, игры на свежем воздухе?

3. Объясните, что, по-вашему, активный образ жизни?

#### 5 группа

##### Карточка – инструкция

1. Прочитать в учебнике текст № 5.

2. Подготовьте рассказ, опираясь на вопросы:

а) Как вы думаете, чем опасно курение для молодого организма?

б) Чем опасен алкоголь и наркотики для детского организма?

3. Выполните задание: придумать и нарисовать знаки, запрещающие курение и употребление алкоголя и наркотиков.

#### 5. Отчет групп

– Все ребята, время работы в группах истекло. Давайте внимательно послушаем, что подготовили ребята каждой группы. Все остальные слушают выступление, затем будем вместе формулировать правила здорового образа жизни. (*Ответы детей по группам*)

– Ребята, вы прослушали выступление, давайте подумаем, какие правила можно вывести.

– Мы с вами открываем пять секретов нашего калейдоскопа

1 Содержи в чистоте свое тело, одежду и жилище.

- 2 Правильно питайся
- 3 Правильно сочетай труд и отдых
- 4 Больше двигайся!
- 5 Не заводи вредных привычек

### Физминутка на расслабление “Деревце”

#### 6. Закрепление

- Давайте еще раз повторим все правила здорового образа жизни. (*Дети читают правила*)
- Ребята, а кто из вас знает пословицы о чистоте, здоровье. Предлагаю вам задание. Я буду начинать пословицы, а вы заканчивайте.
- Чистота – залог ..... здоровья!
  - Чисто жить – здоровым ..... быть
  - Кто аккуратен – тот людям ..... приятен
  - Грязь и неряшливость – путь..... к болезням!
  - Чистая вода – для хворобы ..... беда
- Ребята, посмотрите на эти рисунки и скажите, какие правила правильного питания нарушили дети..)
- Посмотрите, какой отдых и развлечения полезны для здоровья, а к каким нужно относиться с осторожностью.

#### Гимнастика для глаз.

- Ребята 5 группы рисовали знаки, Давайте посмотрим, какие запрещающие знаки придумали ребята. (*Ребята рассматривают предложенные знаки*)
- Ребята, а как вы думаете, достаточно ли только знать правила здорового образа жизни.
- Я рассказала своему соседу Косте эти правила, но как оказалось, он эти правила знал, но никогда не выполнял, то ленился, то забывал, то откладывал все на завтра. И так повторялось каждый день.
- Ребята, как вы думаете, будет ли Костя здоровым? (*Ответы детей*)
- Эти правила только тому приносят пользу, кто следует им не от случая к случаю, а постоянно, кто живет по этим правилам. О таком человеке говорят, что

он ведет здоровый образ жизни.

### **Калейдоскоп здоровья**

– А чтобы вы не забыли правила и выработали в себе привычку регулярно выполнять их, давайте зажжем калейдоскоп здоровья.

**ЗЕЛЕНЫМ КРУЖКОМ** – то, что поможет человеку вести здоровый образ жизни.

**ЖЕЛТЫМ КРУЖКОМ** – то, к чему нужно относиться осторожно.

**КРАСНЫМ КРУЖКОМ** – то, что вредит здоровью.

– Итак, проверим, что же вредит здоровью, к чему нужно относиться осторожно, а то, что вы отметили зеленым кружком – помогает человеку вести здоровый образ жизни.

– Возьмите эти калейдоскопы здоровья домой, повесьте их на видном месте и пусть они напоминают вам, что нужно постоянно выполнять главные правила здорового образа жизни.

– Ребята, а вы знаете, после того как я подарила Косте калейдоскоп здоровья и объяснила ему, что если он хочет быть здоровым, то нужно жить по этим правилам. Я увидела, как сильно он изменился.

– Я думаю, что вы тоже не забудете о том, что важно не только знать эти правила, но и выполнять их постоянно.

### **Рефлексия**

– Ребята, мы с вами открыли пять секретов здорового образа жизни, зажгли калейдоскоп здоровья, а сейчас возьмите каждый свой калейдоскоп раскрутите и остановитесь на

**ЖЕЛТОМ ЦВЕТЕ** – если урок вам понравился, вам было интересно и у вас было прекрасное настроение.

**ЗЕЛЕНОМ ЦВЕТЕ** – если вы были не совсем довольны уроком и у вас было грустное настроение.

**СИНЕМ ЦВЕТЕ** – если вы были недовольны уроком и у вас было мрачное настроение.

### **7. Оценивание детей**

## 8. Итог урока

Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться самостоятельно.  
И. Брахман.

– Мне бы хотелось вам всем пожелать, чтобы вы достигли этой вершины.

– А на память о нашем уроке я подарю вам открытки с загадками о здоровье.