**Тема: «Пути-дороги в мир здоровья»**

**Цели:**

1.способствовать формированию у учащихся необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни; укреплять здоровье детей во время учебного процесса и во внеурочное время  
2.содействовать расширению знаний детей о здоровом образе жизни, правильном питании, о правилах гигиены;   
3.создать условия для воспитания у детей желания быть аккуратными, следить за чистотой, заниматься физкультурой, правильно питаться.

**ПЛАН УРОКА:**

**I.Вступительная часть**

**II.Основная часть**

**1.2 “Анаграммы”**(динамичная физкультминутка за партами)

**2.2 “ У доктора Чистюлькина”** (беседа о гигиене)

**3.2 “В гости к Витаминке”** (игра «Узнай витамины»)

**4.2 “Улица спортивная”** (физкультминутка)

**5.2 Практическая деятельность** (выполнение опыта)

**6.2 Творческая деятельность** (исполнение песни)

**III.Заключительная часть**

**1.3 Подведение итогов. Рефлексия**

**Ход мероприятия:**

**I.Вступительная часть**

Приветствуем всех, кто время нашёл

И к нам на праздник Здоровья пришёл!

Солнышко тёплое смотрит в окно,

И в классе уютно у нас и светло.

-Давайте высоко потянемся- потянемся, наклонимся влево, вправо, и за парты красиво сядем.

-Сегодня мы собрались на очень интересное занятие. А вот о чем будем говорить вы узнаете из кроссворда , который надо разгадать.   
1.Утром рано поднимайся, прыгай, бегай, отжимайся,   
Для здоровья, для порядка людям всем нужна …( зарядка)   
  
2.Вот такой забавный случай:   
Поселилась в ванной туча.   
Дождик льет с потолка   
Мне на спину и бока!   
До чего ж приятно это,   
Дождик теплый , подогретый,   
На полу не видно луж,   
Все ребята любят…(душ)   
  
3. Хочешь ты побить рекорд?   
Так тебе поможет….( спорт)   
  
4. Я подмышкой посижу,   
И что делать укажу-   
Или разрешу гулять,   
Или уложу в кровать. ( градусник)   
  
5. Через нос проходит в грудь.   
И обратный держит путь.   
Он невидимый, и все же   
Без него мы жить не можем. ( воздух)   
  
6. Ясным утром вдоль дороги на траве блестит роса.   
По дороге едут ноги и бегут два колеса.   
У загадки есть ответ: это мой …( велосипед)   
  
7. Кто на льду меня догонит?   
Мы бежим вперегонки   
А несут меня не кони,   
А блестящие …( коньки)

8. Чтоб большим спортсменом стать,   
Нужно очень много знать.   
Вам поможет здесь сноровка   
И, конечно, …( тренировка)

ЗАРЯДКА   
ДУШ

СПОРТ   
 ГРАДУСНИК   
 ВОЗДУХ   
 ВЕЛОСИПЕД   
КОНЬКИ   
 ТРЕНИРОВКА

-Так с чем связана тема нашего занятия?

-Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии люди используют слово «здравствуйте»?

-Это слово заимствовано из церковно-славянского языка. Обозначало оно *здравствую* – бываю здоров, а слово *здравствуйте* ставили в конце письма. --То есть раньше употребляли слово не как приветствие, а как прощание и пожелание: “Ну, будьте здоровы!”

-Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам всем желаю здоровья.

-А здоровы ли вы, дорогие друзья?

-Хорошее ли у вас сегодня настроение?

-Я очень рада, что у вас все отлично!

-Ребята, мне сегодня утром пришло письмо из города Здоровейска, его жители самые здоровые, самые спортивные человечки и они пригласили нас в гости в свой город.

-Как вы считаете, о чём мы можем узнать в городе Здоровейске?

*+О режиме дня, о правильном питании, о спорте, о вредных привычках и др.*

-Какую цель мы должны перед собой поставить?

*+Вспомнить о правильном питании, о режиме дня, о спорте и др.*

-Молодцы, именно этим мы и будем с вами заниматься.

-Сегодня мы с вами отправимся в путешествие в город Здоровейск, и пройдём по всем дорогам и путям, которые помогут нам сохранить наше здоровье.

-А вот на чём нам предстоит путешествовать вы узнаете разгадав ребус.

*(ребус на доске)*

-Правильно. Сегодня мы с вами совершим путешествие на автобусе.

*Игровая цель:* Так давайте же скорее отправимся в город Здоровейск и покажем его жителям, что мы тоже соблюдаем здоровый образ жизни.

***(****Включить звукозапись автомобиля.)*

**II.Основная часть**

-Итак, мы прибыли в город Здоровейск. Жители города хотят познакомить нас с правилами поведения в городе.

*Включить аудиазапись с правилами.*

*“*В нашем городе любят тишину, мы просим Вас соблюдать правила общения, не спорить друг с другом, всё делать сообща, и давать ответы только по поднятой руке. А сейчас отправляйтесь в дом к госпоже Анаграмме, там вас ждёт первое задание*” (текст находиться на слайде)*

**3.1 “Анаграммы”**

***Слайд \_\_\_***

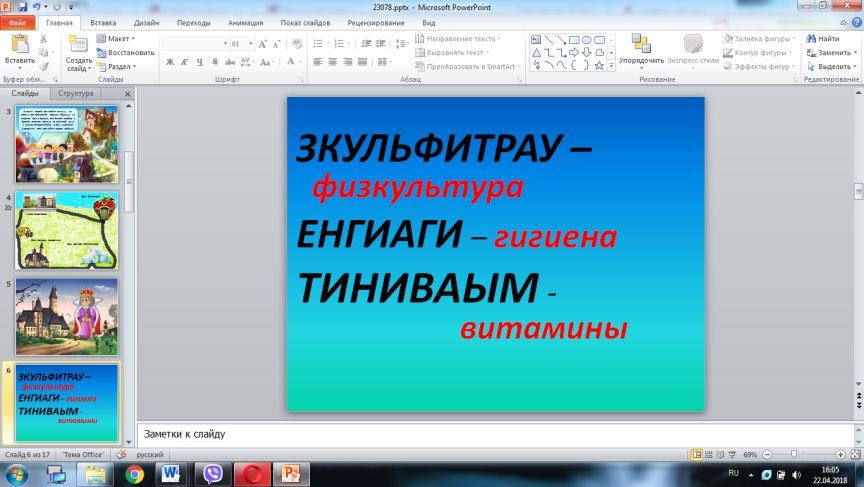
***-*** А вот и дом госпожи Анаграммы.

-Ребята, поднимите руку кто знает, что такое анаграмма?

-Что такое анаграмма?

*Анаграмма это такое задание, в котором надо путём перестановки букв составить слово.*

-Как вы думаете, какое нас ждёт задание?

***.*** Верно, госпожа Анаграмма предлагает нам составить из этих букв слова. Работать мы будем в парах.

***(выполнение работы в парах на карточках, задание дублируется на экране)***

***-***Давайте проверим, какие слова у вас получились.

-Назовите первое слово.

+Физкультура

-Назовите второе слово.

+Гигиена

-Назовите третье слово.

+Витамины.

-Молодцы, справились с заданием.

-А как вы считаете, почему госпожа Анаграмма выбрала именно эти слова?

*Потому что физкультура, гигиена и витамины самое главное для нашего здоровья.*

-Вы совершенно правы. Госпожа Анаграмма открывает вам путь.

-Перед тем, как отправимся дальше, давайте немного отдохнём.

*(динамичная физкультминутка за партами)*

**3.2 “ У доктора Чистюлькина”**

-Мы полны сил и энергии и можем двигаться дальше.

-Ребята, смотрите, это же дом доктора Чистюлькина. Очень интересно, какое задание он приготовил для нас.

*“Здравствуйте ребята, я рад вас приветствовать, мои помощники-жители города, подготовили для вас рассказы о гигиене. Внимательно послушайте рассказы моих помощников. Дальнейший путь по нашему городу будет открыт, если вам удастся назвать все правила личной гигиены.*

Педагог от имени доктора Чистюлькина предлагает назвать правила личной гигиены.

*(выступления учащихся. Приложение 1 )*

***-***Почему важно соблюдать данные правила гигиены?

-Замечательно! Путь открыт, вы хорошо запомнили правила личной гигиены, можно отправляться дальше.

**3.3 “В гости к Витаминке”**

***-*** Смотрите, на нашем пути дом Витаминки.

-Витаминка хочет проверить, какие витамины вы знаете7

-А в каких продуктах эти витамины содержатся?

-Вы знаете, что может произойти если организму будет не хватать какого- то витамина? (может развиться болезнь авитаминоз и множество других болезней).

-Вы совершенно правы.

Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются , а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.

***-*** А знаете, какой витамин для чего необходим?

**Витамин «А»** – это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.

**Витамины группы «В»** особенно важны для хорошего зрения, нормального состояния кожи, а также улучшают память.

**Витамин «С» (аскорбиновая кислота)** повышает защитные силы организма, ограничивает возможность заболеваний дыхательных путей. -Витамин С- прячется в чесноке, капусте. Луке, во всех овощах, фруктах, ягодах.

**Витамин «D»** сохраняет нам зубы, кости. Без него наши кости становятся мягкими и хрупкими. . Его можно найти в молоке, рыбе , твороге. Загорая на солнце , мы тоже получаем витамин Д.

-Скажите, для чего нам нужно знать в каких продуктах какие витамины содержаться?

*Чтобы употреблять эти продукты и получать витамины.*

-А во всех ли продуктах есть витамины?

***-***А Витаминка приготовила для нас вот такое задание.

-Давайте посмотрим, какие продукты лежат у нас в корзине? Все ли продукты в ней полезные?

*(Учитель достаёт из корзины картинку с едой, учащиеся выбирают полезная она или нет, решают оставить её или нет)*

-Молодцы, ребята! Вы показали, что вы многое знаете о витаминах и продуктах,в которых они содержаться! Путь открыт!

***-*** Время отправляться дальше.

**4.2 “Улица спортивная”**

-Вот и следующая улица

-А на этой улице каждый день собираются жители города и выполняют зарядку. Давайте присоединимся к ним?

*ФИЗКУЛЬТМИНУТКА*

-Вы знали, что в школьном возрасте ребенок должен не менее 1,5 ч в день заниматься активными физическими упражнениями?

-А вы делаете зарядку по утрам?

-Много ходите пешком?

-На переменках вы играете в подвижные игры?

-Хорошо, когда человек с детства дружит с физкультурой. Это оградит его в будущем от болезней и преждевременной старости.

-Ребята, посмотрите, все жители рода Здоровейска вышли, чтобы попрощаться с нами, ведь на пора возвращаться в нашу гимназию, в наш любимый класс.

-Жители города говорят, что вы большие молодцы, вы убедили жителей Здоровейска что вы здоровые, сильные и умные, что вы знаете в каких продуктах какие содержатся витамины, знаете как ухаживать за своими зубами и ушами.

**3.2 Практическая деятельность**

-Ребята, скажите, а любите ли вы кока-колу? Кто из вас хоть раз её пил?

-Кола – один из самых популярных в  нашей стране напитков. Реклама убеждает покупателей в том, что эти напитки самые лучшие для удаления жажды, причем одни рекламодатели  утверждают, что это лучше делает «Пепси-Кола», а другие – «Кока-Кола».  И  дети, попадаются на эти уловки.  Для производства «Кока-Колы»  используют большое количество синтетических веществ в виде Е-добавок, не все из которых являются полезными для нашего организма. Хочу отметить, что в состав «Кока-Колы»  входит кофеин, который возбуждающе действует на центральную нервную систему.

-Давайте проведём опыты.

**Опыт №1. «Действие «Кока-Колы»  на организм в целом».**

**Методика эксперимента**. Я  взяла 2 стакана. В один налила воду в другой кока-колу. Засыпаю туда соль, сахар.

**Результат эксперимента.**Идёт химическая реакция сразу.

**Вывод**: «Кока-Кола» агрессивно действует на ткань наших органов .

-Замечательно. Пора возвращаться домой.

**4.2 Творческая деятельность**

-Вот мы с вами в нашей любимой школе.

-На прощание жители города Здоровейка подарили нам сундучок, в котором хранится ещё один секрет здоровья.

-Давайте прочитаем, что же это!

*(Один учащийся зачитывает предложение: «Хорошее настроение»)*

-Без хорошего настроения ничего не получится.   
-Оказывается, что плохое настроение могут принести вред нам и нашим близким.  
-Давайте больше улыбаться и радоваться окружающему миру. А если случиться какая-либо неприятность, то знайте: сегодняшняя большая неприятность через несколько дней будет вами забыта. Вот и не стоит из-за нее расстраиваться и огорчать своих близких, тех людей , которые любят вас.

-Ребята, а у вас хорошее настроение?

-Учащиеся нашего класса подготовили для вас музыкальный подарок.

*(выступление детей)*

**III.Заключительная часть**

-Давайте вспомним, какую цель мы поставили в начале классного часа?

-Что мы сделали для её достижения?

-Цель достигнута?

- Почему вы так считаете?

-Сегодня мы совершили путешествие в город Здоровейска, вспомнили и , конечно,много чего нового узнали.

**-**Ребята, мы сегодня с вами хорошо поработали, мне очень понравилось.

-Я хотела бы, чтобы вы тоже оценили свою деятельность на классном часе.

-Сейчас мы с вами создадим карту создадим карту «здоровья» нашего класса. У вас на партах лежат карточки с сердцем. Если сегодня вам было интересно и у вас хорошее настроение, то закрасьте рисунок –КРАСНЫМ, если у вас плохое настроение и вам было не интересно , то- Желтым.

-Подымите вверх ваши «Сердца». Я очень рада, что у нас с вами всё получилось.

***-Я желаю вам, ребята. быть здоровыми всегда,  
Но добиться результата невозможно без труда.   
Постарайтесь не лениться – каждый раз перед едой,   
Прежде чем за стол садиться , руки вымойте водой.   
И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.   
И , конечно, закаляйтесь – это так поможет вам!   
Свежим воздухом дышите по возможности всегда.   
На прогулку в лес ходите, он вам силы даст, друзья!   
Я открыла вам секреты, как здоровье сохранить.   
Выполняйте все советы, и легко вам будет жить.***

-Прикрепите свои «Сердца» на доску. Наш урок закончен.1 До новых встреч!