**Урок здоровья**

**«Помоги себе сам!»**

**Девиз урока: «Никто не позаботится обо мне лучше, чем я сам!»**

**Цель урока:** приобщать учащихся к здоровому образу жизни; показать влияние ЗОЖ на здоровье и факторы, отрицательно влияющие на его здоровье.

**Задачи**: - систематизировать знания об основах  ЗОЖ;

              -  формировать активную позицию учащихся;

               - совершенствовать навыки, необходимые для сохранения здоровья.

**Оборудование на уроке:** карточки для групп, плакат с силуэтом дерева, листок  с девизом, карточки с пословицами, проектор, компьютер, экран.

**Ход занятия:**

**1.** Орг. момент.

В природе есть солнце. Оно всем светит и всех греет и любит. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своём сердечке маленькую звёздочку. Мысленно направим к ней лучик, который несёт любовь и доброту. Звёздочка увеличилась. Направляем к звёздочке лучики, которые несут здоровье, тепло, свет и ласку.

        Звёздочка выросла, стала большой, как солнце. Оно несёт тепло всем-всем вокруг. Улыбнитесь друг другу, пожелайте добра и здоровья. Чувствуйте, как лучики побежали по классу? Это солнце внутри нас!

        Сегодня, ребята, мы будем говорить о здоровом образе жизни, её составляющих,  которые несут нам здоровье, бодрость, хорошее настроение; о факторах, которые мешают нам быть здоровыми. Будем работать в группах и индивидуально. Выучим новое упражнение для укрепления осанки, выполним практические задания.

**2.** Новая тема:

        Ребята, прочитайте, пожалуйста, девиз урока: «Никто не позаботится обо мне лучше, чем я сам!». Как вы понимаете эти слова?  (ответы детей).

(он должен знать: что полезно, что вредно, сам должен хотеть быть здоровым)…

А что такое здоровье? (ответы детей).

(Состояние человека, физическое и душевное благополучие, отсутствие болезней).

Мы знаем, чтобы наше тело было красивым, надо его тренировать, но достаточно ли только тренировок? (ответы детей).

Обсудите в группах, что должен делать человек, чтобы не болеть, быть сильным. После обсуждения мы запишем памятку на доске

1. соблюдение режима дня.
2. правильное питание.
3. отказ от вредных привычек.
4. двигательный режим на свежем воздухе.
5. выполнение правил гигиены.
6. закаливание.

Соблюдение правил ЗОЖ укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека. Древнее китайское изречение говорит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их!» Как вы понимаете эти слова? (ответы детей).

А вот как заботится о себе герой стихотворения:

Почему я не болею?

Почему я здоровее

Всех ребят из нашего двора?

Потому что утром рано

Заниматься мне гимнастикой не лень,

Потому что водой из крана

Обливаюсь я каждый день.

Правильно ли он поступает? (ответы детей).

Работа с пословицами.

Каждая группа выбирает карточку с пословицей о здоровье и послушав всех участников группы, дают ответ вслух (ответы детей).

1. Здоровье дороже богатства.

2. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

3. Курить – здоровью вредить.

4. Хочешь быть здоровым, помоги себе сам.

5. Богатство - на месяц, здоровье – на всю жизнь.

6. В здоровом теле – здоровый дух.

(ответы детей).

**3.** Оздоровительная минутка «Деревце».

Сегодня мы разучим упражнение для укрепления осанки. Вы знаете, для чего человеку нужна правильная осанка? (ответы детей). Сколиоз – к чему может привести? (ответы детей).

Стоя или сидя сделайте спокойно вдох, выдох. Плавно поднимаем руки вверх, ладони друг другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытянулись вверх, представьте высокое, стройное, крепкое деревце. Высокий стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Опустите руки и расслабьтесь (можно выполнить ещё раз).

Если вы это упражнение будете выполнять два раза в день, следить за тем, как сидите за партой, за обеденным столом, то у вас не будет проблем с осанкой.

**4.** Практическая работа в группах: «Дерево решений»

Итак, мы выполнили ещё один шаг навстречу своему здоровью, теперь я предлагаю поработать с плакатом «Дерево решений». У вас в группах есть листочки со словами: помогает – мешает. Заполните, пожалуйста, эти листочки. А затем мы оформим наш плакат (ответы детей записываются на дереве). Сделайте вывод и озвучьте.

**5.** Самоанализ здоровья. Работа с анкетой.

В заключении мы проведём самоанализ своего здоровья. Вы должны дать честный ответ самому себе и сделать вывод, всё ли вы делаете, чтобы ветки нашего дерева не погибли?

**6.** Рефлексия

                                 Анкета

1. Когда ты болел последний раз? Чем?
2. Сколько раз ты болел за полгода?
3. Какой врач тебя смотрел?
4. В вашей семье занимаются самолечением? Это опасно?
5. Что было причиной болезни? Можно было это избежать?
6. Какое настроение у тебя бывает утром?
7. Часто ли устаёшь по вечерам? Почему?
8. Как можно улучшить твоё состояние?
9. Ты хорошо заботишься о себе?
10. На что нужно обратить внимание?

- Идет социализация в группе, затем в классе.

Подумайте, пожалуйста, свои ответы, что нужно изменить, чтобы ветки нашего дерева не погибли ? (пауза)

     - Идет индивидуальная работа, затем по желанию учащиеся высказываются перед классом.

**7.** Закрепление.

А теперь давайте посмотрим презентацию «Что такое здоровье?»

(просмотр слайдов)

**8.** Заключительное слово учителя.

Ты должен знать своё тело,

Знать и любить.

Самое первое дело –

В мире с ним жить.

Нужно понять,

Пользоваться умело

И охранять!

Каждый человек должен заботиться о своём здоровье, потому что никто не позаботиться о тебе лучше, чем ты сам!

Вы согласны?

Думаю, каждый сегодня сделал вывод для себя. Желаю всем здоровья! Посмотрите друг на друга, улыбнитесь, пожелайте друг другу  добра и здоровья!