**УРОК «День ЗДОРОВЬЯ» в 3 «Т» классе**

**Цели:**

* Познакомить учащихся с компонентами здорового образа жизни. Содействовать сохранению здоровья школьников и окружающих его людей.
* Развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.
* Воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка, презентация к уроку.

**Ход урока**

**I Организационный момент.**

**II Этап подготовки к активному усвоению знаний нового материала.**

Учитель: Сегодня на уроке мы попробуем открыть секреты, которые помогут нам не только сохранить своё здоровье и здоровье окружающих нас людей, но и приумножить его. А поможет нам в этом доктор, которого зовут Будь Здоровыч (слайд №2).

**Секреты здоровья**

Я открою семь секретов,
Как здоровье сохранить.
Выполняя все секреты,
Без болезней будем жить.

**III Этап усвоения новых знаний.**

Учитель:- Какие слова и выражения мы говорим, встречаясь друг с другом?(Здравствуйте, доброе утро, привет, добрый день и т.д.)- Какой смысл мы вкладываем в эти слова?

Учитель: Мы не всегда помним о том, что когда говорим слово “здравствуйте”, тем самым желаем здоровья окружающим нас людям, даём положительный заряд и положительные эмоции на предстоящий день (слайд №3).

Здравствуйте! Добрая ласковость слова
Стерлась на “нет” в ежедневном привете.
Здравствуйте! Это же - будьте здоровы,
Это же - дольше живите на свете.
*Е. Шевелёва*

Учитель:- Как вы думает, влияет ли хорошее или плохое настроение человека на здоровье?

Учитель: Действительно, драчуны, лентяи, ябеды, трусы и подхалимы могут испортить хорошее настроение. Я очень надеюсь, что в нашем классе нет таких ребят, которые совершают плохие поступки, нанося вред здоровью и себе и другим людям (слайд №4).Вредные поступки – добрые поступки!

**Откуда берутся лентяи?**

Может лентяи с Луны прилетают?
Откуда берутся грязнули?
Может грязнуль с Сатурна столкнули?
Время листает календари,
Пишет новые словари.
Слов там таких не найдешь:
“Трусость” и “ложь”.
Исчезнут слова как дым:
“Ябеда” и “подхалим”.

Учитель: Вот мы и открыли **первый секрет.**

**Положительные эмоции, гармония, доброта, милосердие, искренность – основа психического здоровья человека.**

Учитель: Посмотрите на картинки (слайд № 5). Что мальчик делает, чтобы быть здоровым, иметь такой “цветущий” вид?(В любую погоду бывает на воздухе, принимает солнечные ванны, содержит в чистоте руки и тело, при ушибах и ссадинах мажет йодом раны, обеззараживая их и т. д.)

Учитель: Значит **следующий секрет здоровья** – это **закаливание своего организма.**

**Секреты закаливания**

Утром - бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать!
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас во век не одолеет!

Учитель: Очень важный компонент сохранения здоровья – это гигиена тела.

- Что нужно делать, чтобы всегда быть чистым и опрятным?

- Зачем нужно мыть руки, лицо и тело с мылом, чистить зубы, полоскать рот после еды?

- Давайте послушаем, что советует нам доктор (слайд №6).

**“Чистота – залог здоровья!”**

Каждый раз перед едой,
Нужно фрукты мыть водой!
Чтобы быть здоровым,  сильным,
Мой лицо и руки с мылом.
Будь аккуратен, забудь лень!
Чисти зубы каждый день!

Учитель: В народе говорят: “Движение - это жизнь!” (слайд №7)

- Как вы понимаете это выражение?

- Какие виды двигательной активности вы видите на слайде?

- Почему необходимо вести активный образ жизни?

И мы открыли **еще один секрет** **- нужно вести активный образ жизни. Давайте послушаем совет доктора Будь Здоровыча.**

**“Движение - это жизнь”**

Молодым я говорю,
Со здоровьем дружен спорт!
Стадион, бассейн и корт,
Зал, каток – везде всем рады.
За старание в награду,
Станут мышцы ваши тверды,
Будут кубки и рекорды.

Учитель:- Поднимите руки те, кто занимается в спортивных секциях? Какими видами спорта вы занимаетесь?

- Что дают вам занятия спортом, какими вы стали?

**“Кто спортом занимается, тот силы набирается”** (слайд №8)

Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам дает.
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет.

Учитель:- Как вы думаете, на здоровье влияет то, что ест человек? (слайд № 9)

Действительно, есть правильное питание и неправильное питание. Посмотрите на картинки слайда и попробуйте рассказать, что значит правильное питание.

- А теперь, давайте послушаем совет нашего доктора.

**“Умеренный в еде - всегда здоров!”**

Я люблю покушать сытно,
Много, вкусно, аппетитно.
Ем я все и без разбора,
Потому что я…
*обжора.*

Чтобы десны были крепкими,
Грызи морковку с репкою.
Чтобы зубы не болели,
Вместо пряников, конфет
Ешьте яблоки, морковку –
Вот вам, дети, мой совет.

Учитель: Давайте еще раз повторим, что значит **“правильное питание”** и какие продукты полезны для организма (слайд №10).

**Полезные и вредные продукты**

Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.

Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,

То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.

Учитель: Послушайте стихотворение (слайд №11).

**“Соблюдай режим труда и быта, и будет здоровье крепче гранита”**

Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,
Того не надо по утрам будить по десять раз.
И он не станет говорить, что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть и застилать кровать.
Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,
И раньше, чем звенит звонок, за парту в школе сесть.

Учитель:- Как вы понимаете смысл поговорки: “Соблюдай режим труда и быта, и будет здоровье крепче гранита”?

Действительно, человек, который привык **соблюдать режим дня**, более успешен в жизни. Все, что он запланировал, успевает сделать, никогда не опаздывает, производит приятное впечатление на окружающих. Разумное сочетание труда и отдыха положительно влияет на здоровье ребенка и его родителей.

Учитель:- Какие **вредные привычки** у детей и взрослых вам приходится наблюдать?

- Посмотрите, какой вид, какие легкие у человека, который курит и у человека, который ведет здоровый образ жизни (слайд № 12)

Недаром в народе говорят: “Кто табачное зелье любит, тот сам себя и губит!”

Послушаем советы нашего доктора.

Сигареты — никотин,
ВРАГ всему номер один!
Курят, что аж дым столбом!
Отравляют табаком,
Не заботясь о здоровье —
Ни о своем, ни о чужом.

**IV Этап закрепления новых знаний.**

Учитель: Сегодня на уроке мы познакомились с “секретами здоровья” (слайд №13)

Расставьте картинки “мы любим” и “мы не любим” на “ромашку здоровья”.

Учитель: Давайте подведем итог и еще раз вспомним компоненты здоровья (слайд №14)

***Компоненты здоровья:***

* Положительные эмоции.
* Движение.
* Режим дня.
* Чистота тела, жилища, продуктов питания.
* Закаливание и оздоровление.
* Рациональное питание.
* Отказ от вредных привычек.

Учитель: - Какой вывод о жизни и здоровье человека мы можем сделать? Давайте прочитаем все вместе (слайд №15)

Учитель:- А теперь мы отправимся в галерею и посмотрим рисунки, которые нарисовали дети на тему: “Здоровый образ жизни”.