**Тема : « Я здоровье берегу, сам себе я помогу».**  
**Цель:** воспитывать у детей навыки здорового образа жизни.

**Задачи:**

- способствовать формированию ценностного отношения детей к своему здоровью,        здоровому        питанию.  
- показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека,   
- развивать у детей потребность в соблюдении правил здорового образа жизни.

**Ожидаемый результат:** занятие будет способствовать формированию у детей ценностного отношения к собственному здоровью.

**Ход мероприятия:**

**1.Орг. момент.**

- Здравствуйте, ребята!

- А задумывались ли вы, какой смысл имеет это слово?

- Словами «здравствуй, здравствуйте» люди приветствуют друг друга, желая здоровья.

Все мы хотим быть здоровыми. Никому не хочется болеть, лежать в постели, глотать таблетки, чувствовать боль.

А для того, чтобы не болеть, каждый человек должен хорошо знать себя, свой организм. Знать, как работают его органы: сердце, лёгкие, мозг, мышцы. Знать, что полезно твоему организму, а что вредно. Знать, как правильно питаться, вести здоровый образ жизни. Сегодня мы с вами собрались, чтобы вспомнить, обсудить и закрепить правила, полезные для нашего здоровья.

- Давайте вспомним, что же входит в понятие здоровый образ жизни.

*Предполагаемые ответы детей:*

- соблюдение режима дня;

- выполнение правил личной гигиены;

- правильное питание;

- закаливание;

- отказ от вредных привычек.

- занятие физкультурой.

**2.Сообщение темы.  
Учитель :** Сегодня у нас пройдет необычное занятие. - Сегодня мы проведём конкурсную программу «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

**Игра на внимание «Полезно или Вредно».**

- Ребята, поднимите руки те, кто ведет здоровый образ жизни. Все! Сейчас мы это проверим. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

*(Ответы детей.)*

- Я задаю вам вопросы, а вы хором отвечаете «Полезно» или «Вредно».

1. Регулярно чистить зубы? *(Полезно.)*

2. Гулять на свежем воздухе? *(Полезно.)*

3. Мыть руки перед едой? *(Полезно.)*

4. Употреблять алкоголь и курить? *(Вредно.)*

5. Соблюдать режим дня. *(Полезно.)*

6. Прогуливать занятия в школе. *(Вредно.)*

7. Соблюдать гигиену. *(Полезно.)*

8. Правильно и регулярно питаться. *(Полезно.)*

9. Есть много сладкого. *(Вредно.)*

10. Заниматься спортом. *(Полезно.)*

11. Делать утреннюю зарядку. *(Полезно.)*

12. Следить за чистотой своей одежды и своего жилища. *(Полезно.)*

13. Ходить каждый день на прогулку. *(Полезно.)*

14. Убираться в комнате. *(Полезно.)*

15. Следить за чистотой своего тела. *(Полезно.)*

16. Читать лежа. *(Вредно.)*

17. Смотреть на яркий свет. *(Вредно.)*

18. Пить газированную вода. *(Вредно.)*

19. Смотреть близко телевизор. *(Вредно.)*

20. Постоянно есть бутерброды. *(Вредно.)*

21. Есть свежие овощи, фрукты. *(Полезно.)*

22. Тереть глаза грязными руками. *(Вредно.)*

23. Молочные продукты. *(Полезно.)*

24. Читать при хорошем освещении. *(Полезно.)*

25. Слушать музыку в наушниках. *(Вредно.)*

26. Чистить уши. *(Полезно.)*

27. Не надевать шапку в холодную погоду. *(Вредно.)*

*Ребята, как вы думаете, что такое здоровье. (Ответы детей)*

**Здоровье –**это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. **Здоровый человек** это человек не только со здоровым телом, но и человек, у которого замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми. Давайте посмотрим, что же говорит народная мудрость о здоровье.

- Я вам верю, вы правильно ответили на все вопросы.

- Сейчас мы с вами проведём небольшую разминку, после чего приступим к вопросам викторины.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет

Говорите: *нет, нет, нет.*

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу. *(Дети хлопают.)*

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет? *(Нет, нет, нет.)*

Говорила маме Люба:

- Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, каждом зубе.

Будет ваш каков ответ?

Молодчина Люба? *(Нет, нет, нет.)*

Ох, неловкая Людмила

На пол щетку уронила.

С пола щетку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ?

Молодчина Люда? *(Нет, нет, нет.)*

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши. *(Дети хлопают.)*

Зубы вы почистили

И идете спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет? *(Нет, нет, нет.)*

Чтобы зубы укреплять,

Полезно гвозди пожевать. Это правильный совет? *(Нет, нет, нет.)*

Запомните совет полезный:

Грызть нельзя предмет железный.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши. *(Дети хлопают.)*

Молодцы же вы, ребятки,

Будет все у вас в порядке!

**Учитель :**Давайте подумаем, а что же такое привычка человека.

Кто может ответить на вопрос: что такое привычка? *(Ответы детей).*

**Привычка**– это какое-либо действие, которое человек выполняет постоянно. Но в состоянии его контролировать, при желании способен отказаться от него. Привычки бывают разные. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания) мешают человеку сохранять здоровье. А есть полезные привычки, и их намного больше. Эти привычки помогают каждому из нас беречь здоровье.

**Учитель:**А какие это привычки? *(Хорошие или полезные, плохие или вредные).* Для того чтобы лучше разобраться в том какие из привычек полезны, а какие вредны для здоровья, хочу предложить задание.

Я вам раздам карточки с полезными и вредными привычками, а вы определите какие они. (раздаю каждому по одной карточке).

Подумали? (Да)

-Теперь сначала перечислим полезные привычки, потом вредные. Выходим те, у кого карточки с полезными привычками и читаем вслух порядку.

**3**. **Упражнение «Наши привычки».** (Открываю надпись на доске).

 (***Описание****: педагог предлагает участникам  игры  комплект карточек    «вредных»  и «полезных» привычек человека.  Дети должны разделить их, объяснить свое решение)*

-соблюдать режим дня  
-прогуливать занятия в школе  
-соблюдать гигиену  
-правильно и регулярно питаться  
-есть много сладкого  
-заниматься спортом  
-делать утреннюю зарядку  
-курить  
-следить за чистотой своей одежды и своего жилища

-ходить каждый день на прогулку  
- убираться в комнате

- следить за чистотой своего тела

**Педагог:** Молодцы ребята все выполнили задание правильно!

**З**найте это, взрослые и, конечно, дети:  
**Д**ля того чтоб долго жить на белом свете,  
**О**т дурных привычек напрочь откажитесь. **Р**аньше спать ложитесь? Ну и не ленитесь!  
**О**чень важно также правильно питаться –  
**В**итамины, овощи всем очень пригодятся.

Какое слово выделено? **(здоров)**- Если будет у вас полезных привычек много, то каждый из вас будет здоров.

**Педагог:**  Скажите, а каких привычек у вас больше? Наверное, полезных? Давайте проверим.

**4. Игра «Съедобное – не съедобное».** (Открываю надпись на доске).

 (***Описание:****педагог произносит какое-либо слово. В зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье, дети выполняют условные знаки)*

**Педагог:**Ребята, сейчас поиграем как в игре «Съедобное – несъедобное».

Я буду произносить какое-либо слово. Ваша задача,  в зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье, хлопать в ладоши, если сохраняет здоровье – хлопок, если мешает – сидеть спокойно.

**Примеры фраз:**

Сухарики (нет)                                                                   Котлета (Да)

Коко-кола                                                                     Суп, борщ

Спрайт                                                                                 Молоко

Хот-дог                                                                                Сыр,         масло                                  Чебурек                                                 Винегрет

Пицца                                                                           Мясо

Картошка – фри                                                         Картофельное пюре

Жвачка                                                                         Блины

Чипсы                                                                           Конфета

**Педагог:**Вы хорошо справились с заданием. Теперь я вижу, что вы здоровые ребята. А для того, чтобы сохранить свое здоровье необходимо вести здоровый образ жизни.

**5. «Блиц** - **опрос».**

- Я вам задам вопросы, вам надо ответить «Да или Нет».

1. Согласны ли вы, что зарядка - источник бодрости и здоровья? *(Да.)*

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? *(Нет.)*

3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? *(Нет.)*

4. Верно ли, что от курения ежегодно погибают 10 000 человек? *(Да.)*

5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? *(Да.)*

6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? *(Да.)*

7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? *(Нет.)*

8. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? *(Нет.)*

9. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год? *(Нет.)*

10. Правда ли, что ребёнку достаточно спать 6 часов? *(Нет.)*

11. Правда ли, что сердце человека сравнивают с насосом? *(Да.)*

12. Правда ли, что мозг человека сравнивают с компьютером? *(Да.)*

**6.Мини-викторина «Кто спортом занимается, с болезнями не знается»**.  
А теперь посоревнуемся в мини-викторине «Кто спортом занимается, с болезнями не знается».

Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку -  
Утром сделаем …*зарядку!*  
  
Чтоб успешно развиваться  
Нужно спортом заниматься  
От занятий физкультурой  
Будет стройная ….*фигура*  
  
Нам полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем.  
Разовьем мускулатуру  
Все займемся …*физкультурой*  
  
Чтоб здоровье сохранит.  
Ловким, гибким, сильным быть.  
Мы всегда, везде, экспромтом.  
Будем заниматься … *спортом*

**7. «Гигиена** - **основа здоровья».**

- Бывают на свете такие дети, которые делают все наоборот. Когда им говорят: «Умойся!» - они не умываются. Когда им говорят: «Не лезь на дерево!» - они лезут. Для таких детей писатель Г. Остер придумал стихотворение «Вредные советы».

Никогда не мойте руки,

Шею, уши и лицо.

Это глупое занятье

Не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки,

Шея, уши и лицо,

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять.

Стричься тоже бесполезно,

Никакого смысла нет.

К старости сама собою

Облысеет голова.

**Вопросы:**

1. Почему, обязательно 2 раза в день, мы должны чистить зубы?

2. Почему перед едой нужно обязательно мыть руки?

3. Почему при кашле и чихании надо закрывать нос и рот платком или хотя бы рукой?

4. К чему может привести вредная привычка - грызть ногти?

5. Как вы думаете, что правильнее: вымыть пол мокрой тряпкой, или

подмести сухим веником? Почему?

6. Почему человек ежедневно, или хотя бы 1-2 раза в неделю должен мыться

под душем или в бане, или в ванной?

8. **Загадки.**

- Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто вы узнаете, отгадав загадки.

Мною можно умываться.

Я умею проливаться.

В кранах я живу всегда.

Ну, конечно, я - … *(вода).*

Говорит дорожка,

Два вышитых конца:

- Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица.

Иначе очень быстро,

Испачкаешь меня. *(Полотенце)*

Хвостик из кости,

А на спинке - щетинка. *(Зубная щётка)*

Мойдодыру я родня.

Отверни - ка ты меня.

И холодною водою

Живо я тебя умою. *(Кран)*

Ускользает как живое,

Очень юркое такое.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. *(Мыло)*

Белое корыто

К полу прибито. *(Ванна)*

Зубастая пила

В лес густой пошла.

Весь лес обходила,

Ничего не спилила. (*Расческа)*

Лег в карман и караулю -

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. *(Носовой платок)*

**9. «Спорт, движение** - **залог здоровья».**

- «Хочешь быть здоровым - бегай! Хочешь быть красивым - бегай! Хочешь быть умным - бегай!» - так говорили греческие мудрецы. Они правы - спорт укрепляет и развивает мышцы человека, делает его сильным и здоровым.

**Загадки по теме «Спорт и здоровье».**

Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна … *(зарядка).*

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса. *(Велосипед)*

Он с тобою и со мною

Шёл лесными стёжками.

Друг походный за спиною

На ремнях с застёжками. *(Рюкзак)*

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет … *(спорт).*

Чтоб большим спортсменом стать

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно … *(тренировка).*

Кто гантели поднимает,

Дальше всех ядро бросает?

Быстро бегает, метко стреляет,

Как одним словом их всех называют? *(Спортсмены)*

Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети. *(Стадион)*

Не легко её добыть,

Надо храбрым в схватке быть.

Только тем она даётся,

До последнего кто бьётся. *(Победа)*

**А теперь все вместе прочитаем.** (Дети читают надпись на доске).  
  
Чтоб здоровым, крепким быть,  
Надо развиваться.  
И для тела и души  
Спортом заниматься.

**Учитель :**  Ребята! А ведь здоровье наше самое главное богатство, мы все его получаем в подарок при рождении и должны его сохранять, беречь. Здоровье каждого - богатство всех! Не забывайте об этом! Хорошо в стране Здоровья, но нам пора домой. Для того чтобы сохранить здоровье, его необходимо беречь каждый день, каждую минуту, соблюдать правила здорового образа жизни и питания.   И я, ребята, уверена, что каждый из вас бережет свое здоровье.

**Итог.**

- Ребята, наше мероприятие подошло к концу.

* А чтобы вы помнили о том, как беречь свое здоровье, я приготовила для вас памятки «Берегите здоровье».

- Я хочу пожелать вам, чтобы у вас всегда было хорошее настроение, вы были здоровыми, веселыми, красивыми.

**Тема: Почему нужно есть много овощей и фруктов?**  
**Цели:** систематизировать и расширить знания об овощах и фруктах;  
познакомить с витаминами, их значением для человека; учить соблюдать  
правила гигиены при употреблении овощей и фруктов.  
**Задачи:** - систематизировать и расширить знания об овощах и фруктах,

способствовать пониманию их значения в жизнедеятельности человека

- познакомить детей с витаминами, раскрыть их значение для здоровья

человека

- показать, что правильное питание – залог здоровья, хорошей

физической формы и хорошего настроения

- создать условия для понимания учащимися необходимости

соблюдения правил гигиены

**Планируемые результаты:**

**Предметные результаты: научатся**: *различать овощи и фрукты, группировать их; соблюдать правила гигиены при употреблении овощей и фруктов;*

**получат возможность научиться:** *находить необходимую информацию в различных источниках, выдвигать предположения и доказывать их;*

**Универсальные учебные действия:**

**Регулятивные***: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.*

**Познавательные***: общеучебные: осознанное и произвольное речевое высказывание в устной форме о разнообразии и значении овощей и фруктов в питании человека.*

Ход урока

**Личностные результаты:** *уважительное отношение к иному мнению*   
**I Организационный момент.**  
**II Актуализация знаний.**  
*Учитель*: Зачем ночью нужно спать?  
*Ученик:* Спать надо, чтобы организм отдыхал, набирался сил.  
*Учитель:* Как правильно готовиться ко сну?  
*Ученик:* Перед сном надо проветрить комнату, можно почитать, почистить  
зубы.  
*Учитель:* Люди каких профессий ночью не спят? Почему?  
*Ученик:* Не спят врачи, пожарные, полицейские. Они следят за порядком,  
всегда готовы прийти людям на помощь.  
**III Самоопределение к деятельности.**  
*Учитель:* Муравьишка принес корзину овощей и фруктов. Давайте поможем  
ему разобраться, где овощи, а где фрукты? ( Дети раскладывают муляжи на  
две группы.)  
*Учитель*: Как вы думаете, зачем ему столько овощей и фруктов?  
*Ученик*: Все они полезны для организма. В них много витаминов.  
*Учитель:* А что такое витамины?  
*Ученик:* Витамины – это полезные вещества.  
*Учитель:* Кто догадался, о чем будем говорить сегодня на уроке?  
*Ученик:* О пользе овощей и фруктов.  
*Учитель:* Откройте учебник на с.54. Прочитайте тему урока, учебные задачи.  
  
**IV Работа по теме урока.**

- О чем будем сегодня говорить? (О здоровье)

- вспомним правила зож

- А что полезно для здоровья?( правильное питание)

- Что значит правильно питаться?(есть много овощей и фруктов)

- Назовите тему урока?

. Определение целей урока:-

Чему будем учиться?( 1. Научиться различать … и … 2. Выяснить, чем полезны … и … 3. Узнать интересные сведения об … 4. Сформулировать правило ЗОЖ) На уроке мы научимся различать овощи и фрукты. Узнаем, что такое витамины. Поговорим о гигиене питания.

Мудрая Черепаха и Муравьишка Вопросик приглашают нас в путешествие в страну Здорового питания.

- Путешествуя, мы должны ответить на вопрос: “ Почему нужно есть много овощей и фруктов?”.

Будьте очень внимательны, потому что на планете водится Злючка - Грязючка. Она может помешать нашему путешествию.

- В решении проблемы нам будут помогать наши верные друзья Мудрая Черепаха и Муравьишка- Вопросник.

**III Осмысление.**

1.-Мы отправимся в путешествие. Итак, в путь!

-Мы прибыли на станцию. Отгадайте, загадки:

Круглое, румяное,

Я расту на ветке;

Любят меня взрослые

И маленькие детки. ( Яблоко)

С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин –

Это спелый ... (апельсин)

- Как назвать их, одним словом?

- Итак, станция Фруктовая.

- Какие на вкус фрукты? (сладкие, исключение лимон - кислый)

- Где растут фрукты?

-Какие растения называют фруктами?

-Фрукты–это такие сладкие растения, которые растут в саду.

Работа в паре

- Все ли эти фрукты растут в садах нашей местности?

- Разделите фрукты на две группы. ( 1 ученик у доски, остальные на партах)

- Почему вы так разделили фрукты?

- В какую группу мы определим этот фрукт? (авокадо

2 Послушайте отрывок из стихотворения и узнаете, какую станцию мы сейчас посетим. - На этой станции нас встречает Хозяйка.

Хозяйка однажды с базара пришла Хозяйка с базара домой принесла

Картошку, капусту, морковку, горох,

Петрушку и свеклу.

- Кто запомнил, что принесла хозяйка? Как это назовем, одним словом? В какой стране мы оказались, кто догадался?

*Учитель:* Давайте проверим хорошо ли вы знаете овощи и фрукты.  
**(картинки овощей и фруктов, названия овощей и фруктов)**  
(использование интерактивной доски)  
*Учитель:* Соедините стрелками зеленого цвета название овоща и картинку с  
его изображением, стрелками красного цвета название фрукта и картинку.  
*Учитель:* По картинкам вы быстро узнали овощи и фрукты. А сможете ли вы  
так же легко узнать их по признакам?  
*Дети читают загадки. На доске появляются картинки отгадки.*   
**(картики капусты, картофеля, граната, сливы))**  
*Ученик:* Как надела сто рубах,  
Захрустела на зубах. **( капуста )**  
*Ученик:* И зелен, и густ  
На грядке вырос куст.  
Покопай немножко,  
Под кустом … ( **картошка** )  
*Ученик:* Маленькая печка с красными угольками. **( гранат )**  
*Ученик:* На сучках висят шары.  
Посинели от жары. **( сливы )**  
**ФИЗМИНУТКА**  
Что за скрип? Что за хруст? *( соединив пальчики , тянем кулачки)*  
Это что еще за куст? ( *соединив ладошки крестообразно, раскрываем*  
*пальчики)*  
Как же быть без хруста? *( соединив пальчики , тянем кулачки)*  
Если я капуста? *( соединяем руки в один кулачок)*  
*Учитель:* Как же вы различали фрукты и овощи?  
*Ученик:* Фрукты растут на кустах и деревьях, овощи – на грядке.  
*Учитель:* Для чего же их нужно есть?  
*Ученик:* В них много витаминов.

**Беседа о витаминах.**

- Для чего же нам нужно есть так много овощей и фруктов? (В них есть витамины) а следующей поставленной задачей будет задача…(узнать, чем полезны овощи и фрукты)

- как вы думаете, с какой целью человек выращивает овощи и фрукты? называется эта станция: Витаминная.

- а кто может объяснить, что такое витамины?

- Что вы знаете о витаминах?

- Что бы вы хотели ещё узнать о витаминах?

- а почему же витамины так важны для человека?

- прочитайте в учебнике на с. 55 вывод жирным шрифтом и скажите, что такое витамины?

- Витаминов очень много, но в овощах и фруктах больше всего витаминов, которые называются А, В, С. Слово витамин иностранное, витамины обозначаются тоже иностранными латинскими буквами.

- О них мы узнаем послушав сценку.

- что вы узнали о витамине А (В, С)?

-а что происходит с человеком, если он не получает достаточного количества витаминов?

-где можно приобрести витамины?

-а какие витамины полезнее: из аптеки или из сада-огорода? И почему?

- черепаха и вопросик тоже слушали рассказ витаминов и у них возник спор: какой витамин важнее? а ваше мнение? (я думаю)- Кто запомнил название нового, очень полезного овоща, с которым вы сегодня встретились? (Топинамбур богат витаминами В и С)

- Пользу от овощей и фруктов можно получит только когда они сырые или вареные?

Это ваше второе открытие!ВСЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ - ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

*Учитель:* Пришла пора познакомиться с братьями витаминами. Поможет нам  
в этом учебник.  
*Дети самостоятельно читают о витаминах*. с. 54 – 55  
*Учитель:* Зачем нужен витамин А?  
*Ученик:* Чтобы хорошо расти, хорошо видеть.  **(картинки**  
**моркови, зеленого салата, абрикоса, тыквы, петрушки)**  
*Учитель:* В чем содержится витамин А?  
*Ученик:* Витамин А есть в моркови, зеленом салате, абрикосах, тыкве,  
петрушке.  
*Учитель:* Зачем нужен витамин В?  
*Ученик:* Чтобы быть сильным, не огорчаться и не плакать по пустякам.  
*Учитель:* В чем содержится витамин В?  
*Ученик:* Витамин В есть в огурцах, картофеле, красном перце, бананах,  
капусте, свекле.  
*Учитель:* Зачем нужен витамин С?  
*Ученик:* Чтобы реже болеть, быстрее выздоравливать, быть бодрым.  
*Учитель:* В чем содержится витамин С?  
*Ученик:* Витамин С есть в шиповнике, помидорах, апельсинах, яблоках,  
укропе, лимоне, черной смородине.  
**V Правила гигиены.**  
*Учитель:* Ребята, Муравьишка решил полакомиться морковкой. Но кто это  
встал у него на пути?  
*Ученик:* Это Злючка – Грязючка. *Учитель:* Что нужно сделать, чтобы она исчезла?  
*Ученик:* Вымыть морковь.   
*Учитель:* Почему нужно мыть овощи и фрукты?  
*Ученик:* Они грязные, на них микробы.  
*Учитель:* А какой еще совет вы дадите Муравьишке?  
*Ученик:* Перед едой вымыть руки.  
**ТВОРЧЕСКАЯ РАБОТА**  
*Учитель:* Нарисуйте три фрукта или три овоща.  
Учащиеся выполняют работу по вариантам на листочках.  
*Учитель:* Какие фрукты … овощи вы нарисовали?  
**VI Рефлексия**.  
*Игра « Свари суп и компот.»*  
*Учащиеся работают в парах на ноутбуках. Выполняют работу на дисках по*  
*Окружающему миру для 1-го класса. Самостоятельно проверяют.*  
*Учитель:* Кто справился с работой без ошибок?  
**VII Подведение итогов.**  
*Учитель:* Как вы думаете, научились мы различать фрукты и овощи?  
*Учитель:* Почему нужно употреблять много овощей и фруктов? *Ученик:* Фрукты, овощи полезны – защищают от болезней. *Учитель:* Что такое витамины и для чего они нужны? Тема. **Здоровый образ жизни**

Технология: игровая, учебного сотрудничества, здоровье-сберегающая.

Технологическая карта урока

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тип урока** | Комбинированный урок | | |  |
| **Дидактическая цель** | Создать условия для обобщения знаний учащихся по изученному разделу «Мы и наше здоровье»; способствовать формированию понятия здорового образа жизни и его принципов; убеждения о необходимости сохранения личного здоровья; способствовать соблюдению правил правильного питания; способствовать развитию умений соблюдать личную гигиену; содействовать воспитанию и формированию четкой позиции относительно вредных привычек. | | |  |
| **Планируемые результаты** | ***Предметные:*** объяснять значение выражения «здоровый образ жизни»; различать факторы, укрепляющие здоровье, и факторы, негативно на него влияющие, знать правила здорового образа жизни  ***Метапредметные***  ***ПознавательныеУУД:*** активно использовать речевые средства и различные способы поиска информации для решения познавательных задач; владеть логическими действиями; выполнять задания с целью поиска ответа на вопрос.  ***Регулятивные УУД:*** принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять поиск средств ее достижения; планировать, контролировать, оценивать учебные действия.  ***Коммуникативные УУД:*** слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать и аргументировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; работать в группах.  ***Личностные:*** проявлять познавательный интерес к изучению предметного курса; иметь установку на здоровый образ жизни. | | |  |
| **Основные понятия** | Здоровый образ жизни, личная гигиена, режим дня, здоровая пища. | | |  |
| **Форма урока** | Игра – путешествие в страну Здоровячков, построенная на основе групповой работы с выполнением опережающих заданий к уроку. | | |  |
| **Оборудование урока** | Учебник, часть 1; рабочая тетрадь, часть 1; кроссворд. | | |  |
| **Организация пространства** | Фронтальная, индивидуальная, групповая работа | | |  |
| **Этап урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность ученика** | **Формирование УУД** |  |
| Организационный момент | Здравствуйте, дорогие ребята!  Что значит «здравствуйте»? (желать друг другу здоровья)  - Здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит его нужно беречь.  - Что нужно делать, чтобы сохранить здоровье? (Заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня, есть овощи и фрукты, не курить, умываться, чистить зубы, мыться в бане, делать зарядку, посещать уроки физкультуры. Заниматься в спортивных секциях, ходить пешком в школу.)  Молодцы ребята! Сядьте ровно, распрямите спинку, расправьте плечи, поднимите подбородок и улыбнитесь друг другу. Начнём наш урок с хорошего настроения, которое может быть только у здоровых людей. | Отвечают на вопросы.  - Здоровье.  - Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся и т.д. | **К:**  слушать собеседника ,  излагать и аргументировать свою точку зрения .  **Л:**  проявлять познавательный интерес к изучению предметного курса. |  |
| **Проверка домашнего задан** | Ребята, давайте вспомним, о чем вы узнали на прошлом уроке?  Тест: Организм человека  1. С помощью какого органа дышит человек?  А) мозг  Б) легкие  В) желудок  2. Что является главным отделением “внутренней кухни”?  А) легкие  Б) печень  В) желудок  3. Этот орган размером немногим больше кулака непрерывно сжимается и разжимается, гонит кровь в сосуды.  А) легкие  Б) желудок  В) сердце  4. Этот орган похож на длинный извилистый “коридор”. Пища в нем окончательно переваривается (превращается) в прозрачные растворы и впитывается в кровь.  А) печень  Б) кишечник  В) желудок  5.Этот орган находиться справа от желудка и помогает переваривать пищу.  А) лёгкие  Б) печень  В) кишечник  6. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?  А) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий;  Б) горбатый, бледный, хилый, низкий;  В) стройный, сильный, ловкий, румяный.  7. Зачем нужно знать свой организм?  А) чтобы сохранять и укреплять здоровье  Б) чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться  -Кто считает, что он справился с заданиями теста?  - Молодцы!  - Кому нужна помощь? Как мы можем помочь своим товарищам? Ребята, как вы думаете, о чем мы сегодня будем говорить на уроке? Это слово уже называлось много раз.  **-** Давайте откроем учебник на стр. 10 и назовём тему урока.  - Как вы думаете, на какие вопросы нам нужно будет ответить?  - Чтобы ответить на эти вопросы:  В путь дорогу собираемся,  За здоровьем отправляемся! | Отвечают на вопросы  Высказывают своё мнение. | Р: выделяют и осознают то, что освоено. |  |
| **Изучение нового материала** | **Режим дня.**  Самое дорогое у человека – это его здоровье. Мы веселы и красивы, потому что мы здоровые. Сегодня мы поговорим о том, как сохранить своё здоровье, укрепить и улучшить. А в этом нам помогут наши помощники. Назовите одного из них.  - Что такое режим дня? ( Это порядок, в котором правильно сочетаются учёба, игра, отдых и другие занятия)  - Посмотрите, какой режим дня был у мальчика Серёжи?  - Что делал Серёжа после того, как проснулся?  - Что он забыл сделать?  - Расскажите о своём режиме дня.  - При составлении режима дня необходимо, чтобы учёба, работа сменялись отдыхом, не менее двух часов в день вы проводили на свежем воздухе, не менее трёх раз в день вы кушали ( желательно в одно и тоже время), спали 8 – 9 часов, просыпались и ложились в одно и тоже время. Режим дня – это один из помощников в сохранении здоровья.  **Личная гигиена.**  Чтоб здоровье сохранять,  Надо гигиену соблюдать!  Много грязи вокруг нас  И она в недобрый час  Принесёт на вред, болезни.  Но я дам вам совет полезный  Мой секрет совсем несложный –  С грязью будьте осторожны!  - Дети, назовите следующего помощника в сохранении здоровья.  - Что такое личная гигиена?  - Отгадайте загадки:  Костяная спинка,  Жёсткая щетинка,  С мятной пастой дружит,  Нам усердно служит. ( Зубная щётка)  Ускользает, как живое,  Но не выпущу его я.  Дело ясное вполне:  Пусть отмоет руки мне. ( Мыло)  Вафельное и полосатое,  Гладкое и лохматое,  Всегда под рукою –  Что это такое? ( Полотенце)  Хожу – брожу не по лесам,  А по усам, по волосам,  И зубы у меня длинней,  Чем у волков и медведей. ( Расчёска)  Я не сахар, не мука,  Но похож на них слегка.  По утрам всегда я,  На зубы попадаю. ( Зубной порошок)  - Стр. 11 Какие предметы у каждого человека должны быть личные, а какими могут пользоваться все члены семьи? Личная гигиена – это те действия, которые мы выполняем, чтобы наше тело было чистым. Мы моем руки перед едой, чистим зубы, моемся в бане, ухаживаем за руками. Расчёсываем волосы и ухаживаем за ними; содержим в порядке свою одежду и обувь; наводим порядок в своём доме или квартире.  - Ребята, выполняйте эти несложные правила и вы сохраните своё здоровье. |  | . |  |
| **.Работа по теме урока.** | Послушайте загадки и отгадайте, о чем идет речь. Вафельное и полосатое, Гладкое и мохнатое, Всегда под рукою. Что это такое? (Полотенце)  Целых 25 зубков  Для кудрей и хохолков.  И под каждым под зубком  Лягут волосы рядком. (Расчёска)  Костяная спинка,  На брюшке щетинка.  По частоколу попрыгала –  Всю грязь повыгнала. (Зубная щётка)  Ей руки, ноги, спину трут.  Скажите, как её зовут? (Мочалка)  Гладко, душисто, моет чисто,  Нужно, чтобы у каждого было... (Мыло)  -Как вы заботитесь о чистоте тела?  Послушайте сказку о микробах  *Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.*  *Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на её лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!*  -Что помогает нам победить микробов? (Чистота.)  -Расскажите, как содержать в чистоте своё жилище и одежду.  -Ребята, назовите 1-е правило ЗОЖ и тогда вы узнаете волшебные слова, которые укажут дорогу в страну Здоровячков.  **(Содержи в чистоте тело, одежду, жилище. Соблюдай чистоту)** ***Слайд 6.***  -А вот и волшебные слова. Мы их вместе должны произнести.  ***От простой воды и мыла***  ***У микробов тают силы.*** (Чтение хором) |  | Р: принимать и сохранять учебную задачу.  **Л:** иметь установку на здоровый образ жизни.  Р: выделяют и осознают то, что освоено. |  |
| **Физкультминутка** | Теперь давайте немножко отдохнем. Для этого все встанем.  Вы, наверное, устали? *(Ходьба на месте.)*  И поэтому все встали. *(Руки вверх — потянулись.)*  Дружно вытянули шеи *(Наклоны вперед.)*  И как гуси зашипели: «Ш-ш-ш». *(Повороты туловища влево-вправо.)*  Пошипели, помолчали  И, как зайцы, поскакали. *(Прыжки на месте.)*  Поскакали, поскакали  И за кустиком пропали. *(Ходьба на месте.)* | Делать разминку | Л: иметь установку на здоровый образ жизни. |  |
| **Изучение нового материала** | **Правильное питание.** Как вы понимаете эти слова?  - Чтобы быть здоровым нужно питать разнообразной пищей. Люди её получают благодаря животным и растениям.  Рассмотри рисунки и назови продукты:  Растительного происхождения  Животного происхождения  ( взаимопроверка)  - Стр. 6 №3 ( рабочая тетрадь) Самостоятельная работа.  - Для жизни человека нужны разные продукты питания. Старайтесь больше есть овощей, фруктов, пейте молоко и кефир, ешьте творог, поменьше употребляйте сладкого, жирного и солёного. И будьте здоровы!  Когда мы едим – они работают.  Когда не едим – они отдыхают.  Не будем их чистить – они заболеют. ( зубы)  - Стр. 13. Текст «Берегите зубы»  - Стр.7 №4 ( рабочая тетрадь)  Какие советы даны всерьёз, а какие в шутку? Если всерьёз, обведи «ДА», если в шутку, обведи «НЕТ».  - Здоровые зубы прекрасно измельчают пищу во рту. Они помогают нам правильно и красиво говорить, украшают улыбку человека. Не менее двух раз в год нужно проверять зубы у врача | Строить речевые высказывания  Работать с учебником  Строить речевые высказывания  Высказывать предположения  Отвечать на вопросы  . | **К:** слушать собеседника ,  излагать и аргументировать свою точку зрения.  Л: иметь установку на здоровый образ жизни.  **Р:** осуществлять самоконтроль |  |
| **Закрепление изученного материала** | Назовите правила, которые помогут вам сохранить ваше здоровье. Это занятие физкультурой, спортом, бегом, каждое утро делать зарядку, посещать спортивные секции, ходить пешком, как можно больше быть на свежем воздухе, играть в подвижные игры, закаляться. Ученица читает стихотворение,  *Стихи о человеке и его часах.*  Кто жить умеет по часам, И ценит каждый час, Того не надо по утрам Будить по 10 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 . Успеет в школу он дойти  За парту в школе сесть  С часами дружба хороша! Работай, отдыхай  Уроки делай не спеша  И книг не забывай .  Чтоб вечером, ложась в кровать, Когда наступит срок, Ты мог уверенно сказать: - Хороший был денёк! (*С.Баруздин)*  Учитель. Одним из правил здорового образа жизни является соблюдение режима дня. Но соблюдать режим дня нужно правильно. Как вы думаете, что это значит?  - Давайте прочитаем в учебнике (стр. 151).  ***Помни твёрдо, что режим***  ***Людям всем необходим!*** | Работа с учебником | **Л:** иметь установку на здоровый образ жизни.  П: поиск информации для достижения цели |  |
| **Зарядка для глаз.** | Глаза – главные помощники человека. Посмотрите друг другу в глаза – они у вас веселые, чистые. А какого цвета глаза у вашего соседа? А какие правила нужно соблюдать, чтобы не испортить зрение? ( не читать лежа, смотреть телевизор и играть на компьютере не больше 15 минут подряд, делать перерывы в чтении книги, делать зарядку для глаз, не баловаться острыми предметами, быть осторожным в работе) | Имитируют движения. | Л: иметь установку на здоровый образ жизни. |  |
| **Закрепление.** | Выполнение задания в рабочей тетради | Выполняют работу в тетради. | **Р:** сохранять учебную задачу, осуществлять поиск средств ее достижения.  К: работать в группе. |  |
| **Объяснение домашнего задания** | Учебник стр.150-153, нарисовать рисунок на тему “Здоровый образ жизни”. | Воспринимают учебное задание | **Л:** иметь установку на ЗОЖ |  |
| **Рефлексия** | -Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.  Но характеристика здорового человека будет неполной, если мы будем говорить только о физическом здоровье. Есть ещё и здоровье духовное. Надо учиться любви к себе, к людям, к жизни. И тогда вы будете действительно здоровы.  Запомните волшебные слова:  ***Грубых слов не говорите,***  ***Только добрые дарите.***  Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.  Оцените свою работу на уроке: |  | Р: адекватно оценивают учебные действия фиксируют в конце урока удовлетворен-  ность/ неудовлетворен-  ность своей работой на уроке. |  |