**Урок здоровья во 2 классе по теме: «Расти здоровым, воспитывай себя», составила учитель начальных классов**

**высшей категории**

**Шевченко Оксана Николаевна.**

Здоровье является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим **перед школой стоят сразу две задачи**:

сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым

ребёнок приходит в образовательное учреждение;

воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Данный сюжетно-ролевой урок с оздоровительной направленностью

«Расти здоровым, воспитывай себя» разработан для формирования у школьников ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

**ЦЕЛЬ УРОКА:**

* Рассмотреть взаимосвязь здоровья и образа жизни.
* Воспитывать в детях стремление вести здоровый образ жизни.
* Развивать умение рассуждать, анализировать, делать выводы, принимать правильные решения;

**ДИДАКТИЧЕСКАЯ ЦЕЛЬ**: создать условия для осознания и осмысления необходимости здорового образа жизни и профилактики заболеваний, применения полученных знаний и умений в быту.

**СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЦЕЛЬ** урока носит триединый характер и состоит из взаимосвязанных аспектов: познавательного, развивающего и воспитательного.

**ЦЕЛИ ПО СОДЕРЖАНИЮ:**

а) **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ** – формировать необходимость понимания профилактики заболеваний средствами гигиены, продолжить формирование представления о здоровом образе жизни;

б) **РАЗВИВАЮЩАЯ** – комплексное развитие физических качеств, необходимых для формирования навыка правильной осанки, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата; укрепление здоровья детей.

в) **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ** – воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование умения оценивать состояние своего здоровья.

**ЗАДАЧИ:**

1..Проявлять интерес к своему здоровью.

2. Сохранить, поддержать и укрепить уровень здоровья с которым пришли в школу.

3.Воспитывать доброжелательное отношение к товарищам, взаимопомощь, уважение.

**ТИП УРОКА:** комбинированный

**ВИД УРОКА**: игра

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ**: фронтальная, групповая

**ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

Плакаты с высказываниями на тему здорового образа жизни; пословицы   
(разрезанные на отдельные слова), макеты фруктов и овощей, мультимедийный проектор, экран; компьютер;

На столе у каждой команды кроссворд, картинка часов (циферблат) и режим дня, смайлики, лист белой бумаги.

**Ход урока.**

1. **Организационный момент**.

-Я спешу сказать вам: «Здравствуйте!», чтобы пожелать здоровья доброго.  
Я спешу сказать вам: «Благости!», чтобы пожелать вам счастья нового.  
Я спешу сказать вам: «Радости! Удач, успехов и везенья.  
Всем в этом классе прекраснейшего настроения!»

– Здравствуйте, ребята!   
– Здравствуйте.   
- Ваш класс разделен на команды. Прошу команды встать, взяться за руки, улыбнуться друг другу и пожелать успехов на уроке. Присаживайтесь.

2. **1 задание « Кроссворд»**

-У нас необычный урок, урок - игра. Пожалуйста, выберите капитана команды и дайте название вашей команде.

- Итак, название первой команды, 2 команды, 3 команды*.( записать на доске)*

-А тему нашего урока мы с вами узнаем, если правильно разгадаем кроссворд.

- У вас на столе лежит листы с кроссвордом, в них вы будете вписывать ответы, ответы не озвучиваете , а посовещавшись между собой записываете в кроссворд, все готовы?

- Итак, первый вопрос нашего кроссворда. ( слайд 2-5)

1.Разгрызешь стальные трубы,

если часто чистишь …(зубы)…..

2. Утром рано поднимайся.

Бегай, прыгай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна…. (зарядка)

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет ……(спорт)

4. Я под мышкой посижу

И что делать укажу

Или ложу в кровать

Или разрешу гулять ….(градусник).

5. Объявили бой бациллам

Моем руки чисто с…(мылом)..

6. В овощах и фруктах есть

Детям нужно много съесть.

Есть еще таблетки

Со вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодною порой

Для Сашули и Полины

Что полезно?.....(витамины)

7. Сок – таблеток всех полезней .

Он спасет от всех …( болезней) это слово- ответ поставьте в единственное число )

8.В этом светлом магазине

Ты увидишь на витрине

Не одежду, ни продукты

И не книги и не фрукты

Здесь микстуры и таблетки

Здесь горчичники, пипетки.

Мази, капли и бальзамы

Для тебя, для папы с мамой (аптека).

- Ну как все справились с первым заданием? Прочитайте первый ответ *(читают по очереди каждая команда по одному ответу*).

-Молодцы. А кто уже догадался, о чем пойдет речь сегодня на уроке? Конечно, о нашем с вами здоровье. *( О здоровье*)

( слайд 6)

- А кто мне ответит, что такое здоровье? (Ответы детей)

«Здоровье - правильная, нормальная деятельность организма».

-Считаете ли вы данное определение полным? Может быть, вам хотелось бы его как-то уточнить, расширить?

*В ходе обсуждения появляется такое определение здоровья*.

**Здоровье – это правильная, нормальная деятельность организма, в результате которой человек чувствует себя хорошо, уверенно, он энергичен, весел, полон сил.**

-Считаете ли вы себя здоровыми людьми?

-Почему вы так считаете?

*Высказывания детей (потому что почти никогда не болею, всегда хожу на уколы, когда надо, мне всегда хорошо, правильно питаюсь и делаю зарядку, не чувствую себя плохо, весёлый, ем много фруктов и овощей, принимаю много витаминов, веду здоровый образ жизни.*

-Судя по тому, что вы сказали, многие из вас знают, как сохранить и укрепить своё здоровье.

- И сегодня мы с вами поговорим о том, что нужно делать каждому человеку , чтобы беречь и заботиться о своем здоровье.

**3. 2 задание: «Собери пословицу».**

- Люди с давних времен заботились о своем здоровье и даже придумывали пословицы и поговорки.

- У меня на столе конверты с пословицами капитаны подойдите и выберите себе конверт.

Вам нужно достать слова из конверта и составить пословицу из этих слов, подумать и объяснить ее значение.

-На задание 1 минута. Готовы.

«Двигайся больше — проживешь дольше», «Заболеть легко — вылечиться трудно», «Здоровье сбережешь, от беды уйдешь».

- Команды готовы. Прочитайте свои пословицы.

- Скажите, если вы здоровы, то какое у вас настроение? Все ли у вас ладится? *( вывешивается надпись «Хорошее настроение»)*

**4. 3 задание « Составить упражнения»**

- А как мы с вами можем укрепить наше здоровье, сделать себя сильнее, выносливее, быстрее? *(заниматься спортом, больше двигаться)*

- Почему выбираем «**Движение – это жизнь**»?   
 - Почему нужно больше двигаться? *(Малоподвижный образ жизни вредит здоровью)* - Что значит много двигаться? (делать зарядку, играть в подвижные игры, заниматься физкультурой, закаляться.)

-Какими видами спорта занимаетесь вы?

*( Вывешиваются на доску надписи «Активный образ жизни» , « Спорт»)*

-И наше следующее задание.

-Вам нужно составить комплекс из трех упражнений, которые, как вы считаете, будут нам помогать укрепить здоровье, но команда не только его должна составить, но и трем участникам команды нужно выйти и показать нам одно из выбранных вами упражнений .

- Возьмите лист чистой бумаги у вас на столе. И на нем напишите свои 3 упражнения для укрепления здоровья. На задание 5 минут.

- Готовы. Итак, первая команда – назовите упражнения, которые вы придумали. А теперь кто выйдет и покажет нам одно из ваших упражнений.

-Молодцы. А кто знает что в мае в городе будет проходить? ( ГТО)

- Правильно, а кто знает что такое ГТО.

- ГТО - это сдача спортивных нормативов, где вы можете показать свое здоровье, физическую силу, выносливость, гибкость. И получить знак отличия: золотой, серебряный, бронзовый. 14 апреля прошел первый этап сдачи нормативов ГТО среди учителей нашего города, в мае пройдет второй. Я сдала свои нормативы на золотой знак отличия. ( слайд 8)

- А кто из вас пойдет в мае на такие состязания?

**5.Физминутка**.

- Ну что, пора и нам всем размяться, отдохнуть и укрепить свое здоровье

**«Прогулка»**

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке.

*(Подскоки на правой ножке)*

И по этой по дорожке

Скачем мы на левой ножке.

*(Подскоки на левой ножке)*

По тропинке побежим.

*(Бег на месте)*

До лужайки добежим.

*(Бег продолжается)*

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем, как зайки.

*(Прыгаем на обеих ногах)*

Стоп!  *(Присели)*

Немного отдохнем

И домой пешком пойдем.

*(Ходьба на месте, руки в стороны, вверх, вниз, выдох, сели за парты.)*

**6. 4 задание ( Угадай продукт).**

- А только ли активный образ жизни и спорт помогает нам быть здоровыми. Что еще нужно делать чтобы не болеть, вырасти сильным и конечно здоровым? ( есть полезные фрукты и овощи).

*( на доске табличка « Правильное питание»)*

- Нужно употреблять больше витаминов. ( слайд 8)

– Витамин А – это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке.

– Витамин В делает человека добрым, сильным, укрепляет сердце, нервную систему. Он есть в чёрном хлебе, грецких орехах.

– Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, во всех ягодах и фруктах.

– Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе. ( слайд 9)

- Молодцы.

- Следующее задание. Я в мешке беру фрукт, овощ или какой - нибудь продукт, не показывая вам его описываю, а вы должны угадать, что это за продукт и понадобится ли он нам в составлении нашего здорового питания?

*(Дети отгадывают продукт, который складываем в корзины - полезные и нет)*

**7. 5 задание. ( Режим дня)**

- Спортом позанимались, поели, провели активно свой день, а что еще не сделали? Как мы это с вами делали? *(не по расписанию*)

- Значит, у нас всех должен быть режим дня.

- У вас на столе лежит макет часов и картинки, вам нужно аккуратно приклеить картинку, соответственно тому, что вы в какое время делаете, т.е. составить режим дня.

- И еще один важный момент: нужно соблюдать правила личной гигиены.

( слайд 10)

**8. Рефлексия**

- Итак, что же нужно делать чтобы укрепить и сохранить свое здоровье? *(ответы детей)*

– Все сегодня были молодцы, активны, жизнерадостны.

- А сейчас поднимите тот смайлик, которым бы вы оценили сегодняшний урок. ( показывают смайлики).

-Урок окончен, до свидания. ( слайд 11)