**Азбука Здоровья**

**Цель:** формировать у учеников здоровый образ жизни.

**Ход занятия**

1. **Орг. момент.** (*слайд 1*)

*(Видеоклип)*

1. **Эмоциональный настрой.**

*Учитель:*

- Здравствуйте, дети !

Здравствуйте!-

Поклонившись, мы друг другу сказали…

-Здравствуйте!-

Что особого мы друг другу сказали…

А задумывались ли вы, какой смысл имеет это слово?

- Этим словом приветствуют друг друга, справляясь о здоровье. Здравствуй – это, значит, желать здоровья. Ребята, вы хотите узнать, как вырасти сильным, красивым, здоровым? Вот и тема нашего занятия сегодня «Азбука Здоровья» (*слайд 2*)

- Многие задают себе вопрос: «Как бы прожить, чтобы не болеть?»

И многие себе отвечают: «Так не бывает».

Да, каждый человек, хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой – чуть ли не каждый месяц?

Уже давно установлено, что за своим здоровьем надо следить с детства.

- Как выглядит здоровый человек? (*слайд 3*)

- Сегодня на уроке мы попробуем открыть секреты, которые помогут нам не только сохранить своё здоровье и здоровье окружающих нас людей, но и приумножить его.

1. **Усвоение новых знаний.**

**Секреты здоровья** (*слайд 4*)

Я открою семь секретов,

Как здоровье сохранить.

Выполняя все секреты,

Без болезней будем жить.

1. Учитель:

- Как вы думает, влияет ли хорошее или плохое настроение человека на здоровье? (*слайд 5*)

(Ученики высказывают своё мнение)

*Учитель: Говорят, что «хорошее настроение – половина здоровья!».*

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 .

Учитель:

Вот мы и открыли **первый секрет. Положительные эмоции, гармония, доброта, милосердие, искренность – основа психического здоровья человека**.

1. Учитель: **следующий секрет здоровья – это закаливание своего организма.** (*слайд 6*)

**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!

1. Учитель:

Очень важный компонент сохранения здоровья – **это соблюдение чистоты.** (*слайд 7-8*)

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

(Выслушиваются ответы учеников)

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

(Выслушиваются ответы учеников)

- Давайте послушаем, что советует нам доктор (слайд №9).

“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!

1. Учитель:

В народе говорят: “Движение - это жизнь!” (слайд №10)

- Как вы понимаете это выражение?

(Выслушиваются ответы учащихся)

- Какие виды двигательной активности вы видите на слайде?

(Выслушиваются ответы учащихся)

- Почему необходимо вести активный образ жизни?

(Выслушиваются ответы учащихся)

И мы открыли еще один секрет - **нужно вести активный образ жизни.**

**Физминутка.**

Давайте послушаем совет доктора

**“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?

(Выслушиваются ответы учеников)

- Что дают вам занятия спортом, какими вы стали?

(Выслушиваются ответы учеников)

“Кто спортом занимается, тот силы набирается” (слайд №11)

Спорт нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает.

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет.

1. Учитель:

- Как вы думаете, на здоровье влияет то, что ест человек? (слайд № 12)

(Выслушиваются ответы учеников)

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

(Выслушиваются ответы учеников)

- А теперь, давайте послушаем совет нашего доктора. (*слайд 13*)

“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 №14).

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.

*- Игра «Полезно», «Вредно»* (*слайд 15*)

**Физминутка.**

*Учитель.* Пора отдохнуть и выполнить гимнастику для глаз, чтобы продолжить движение дальше. (*Слайд №16)*

***6.***  *Учитель.*

- Как вы понимаете смысл поговорки: “Соблюдай режим труда и быта, и будет здоровье крепче гранита”?(*слайд 17*)

(Выслушиваются ответы учеников)

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?

(Выслушиваются ответы учеников) (*слайд 18*)

- Посмотрите, какой вид, какие легкие у человека, который курит и у человека, который ведет здоровый образ жизни (слайд № 19)

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.

*Учитель:*

- Когда человек курит, то медленно сгорает табак и образуется дым. Дым состоит из множества вредных веществ, среди которых 30 – ядовитые, это никотин, угарный газ и табачные смолы. Ученые установили, что извлеченный из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь. Дышать табачным дымом вредно для вашего здоровья.

*- Игра «Вредные и полезные привычки»* (*слайд 20*)

1. **Итог занятия:**

*Учитель:*

Сегодня на уроке мы познакомились с “секретами здоровья”

Выведем «Формулу здоровья» (*слайд 21*)

Учитель:

- Какой вывод о жизни и здоровье человека мы можем сделать? Давайте прочитаем все вместе (слайд №22)

*Учитель:*  За нашим занятием внимательно наблюдал Доктор Айболит, который каждому из вас на память приготовил Памятку Здоровья (*всем детям раздаются красочные Памятки Слайд №23)*

1. **Просмотр мультфильма «Поликлиника кота Леопольда»** (*слайд 24*)
2. **Своя игра «Азбука Здоровья»**

Внеклассное занятие в 3 «А» классе





Классный руководитель Гусева Г.А.