***Здоровье - это вершина, на которую человек должен подняться сам***

***(Урок здоровья)***

**Тема урока:** «***Здоровье - это вершина, на которую человек должен подняться сам» - И.Брехман, основатель валеологии***

**Цель:** Актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения.

**Задачи:** 1. Обобщить и закрепить знания учащихся о здоровье и ЗОЖ.

 2.Формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предложенной информации.

 3.Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Оборудование : Презентации, картины

Ход урока

(Класс распределён на 3 группы)

Учитель: Здравствуйте, дорогие ребята! Здравствуйте! …Здравствуйте!...Говоря так часто эти слова, мы не задумываемся над тем, что желаем друг другу «здравствовать». Вот и я говорю всем еще раз «здравствуйте», и желаю всем здоровья!

В теме нашего урока стоит высказывание основателя валеологии И. Брехмана ***«Здоровье - это вершина, на которую человек должен подняться сам»***

Учитель: Ребята, вас заинтересовала тема урока? Почему? Что вы бы хотели узнать? Как вы понимаете тему урока?

Уч-ки дают ответы, спрашивают, что такое валеология.

Учитель: Валеология – это наука о формировании, сохранении и укреплении здоровья. Сегодня мы поговорим с вами о здоровье и здоровом образе жизни.

Что такое здоровье? (на слайде) *Здоровье – это состояние, позволяющее человеку вести естественную в своей свободе жизнь, выполнять свойственные человеку функции.*

Если придерживаться здорового образа жизни, можно сохранить здоровье на долгие годы. Ведь жизнь и здоровье – самые главные ценности на свете. Неслучайно великий немецкий поэт Г.Гейне сказал: «Все здоровые люди любят жизнь»

Звучит песня « Я люблю тебя, жизнь» (небольшой отрывок)

Учитель: А вы любите жизнь? Что за вопрос, скажете вы? Жизнь-это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. Но согласитесь, без хорошего здоровья и жизнь не в радость. Вот почему нам так важно вести ЗОЖ – ведь это умение является признаком высокой культуры человека, его образованности, воли, настойчивости. Но это умение человек с детства учится вырабатывать **сам.**

Учитель: Ребята! Обратите внимание на наш Уголок Мудрости! По ходу урока мы будем пополнять его мудрыми мыслями. Какую мудрость мы можем поместить туда уже сейчас?

Ученик: Я думаю, фраза « Все здоровые люди любят жизнь» должна быть там непременно.

Учитель: **Первым этапом** нашего урока будет **разминка**, но не физическая, а умственная.

В народе говорят: «Здоровому – всё здорово!» Продолжите перечень пословиц и поговорок о здоровье и ЗОЖ.

Учащиеся называют пословицы ( В здоровом теле - здоровый дух. Здоровье дороже богатства. Кто рано встаёт – тому бог подаёт и др.)

 Вывод по первому этапу: Учитель: Вы хорошо справились с заданием. Какую из пословиц мы поместим в наш Уголок Мудрости?

Учащиеся предлагают: «Здоровому – всё здорово!» (дают аргументированный ответ)

**Второй этап:**

Учитель: Хочется, чтобы вы, юное поколение – наше будущее, научились ценить своё здоровье, укрепляли его. В этом вам поможет ЗОЖ. Давайте вспомним составляющие ЗОЖ.

Ученики называют составляющие:

Открывается таблица составляющих ЗОЖ (слайд)

 Учитель: Сегодня на уроке мы поговорим о некоторых компонентах ЗОЖ. Итак, мы с вами определили для себя правила, соблюдение которых поможет сохранить и укрепить наше здоровье. Предлагаю вам применить некоторые правила прямо сейчас. Начнём с **положительных эмоций**. Радость, добро, удовлетворенность, оптимизм – они так необходимы людям. А как вы думаете, улыбка – это выражение положительных эмоций?

Я согласна с вами, конечно – же, да ! Посмотрите друг на друга и улыбнитесь! Не бойтесь, что вас неправильно поймут. Улыбайтесь!

- Что вы почувствовали, улыбаясь другому человеку? – ответы учащихся

- Что вы почувствовали, когда улыбались вам? – ответы учащихся

Учитель: Запомните и сохраните эти чувства.

Слайд: Диалог об улыбке

Учитель: Попробуйте прокомментировать любую мысль из диалога.

Учащиеся: Один из группы комментирует.

Слайд: Русский писатель Владимир Алексеевич Солоухин удивлялся: « Посмотрите! Почти все у человека предназначено для себя: глаза – смотреть, рот – поглощать пищу, всё нужно себе, кроме улыбки! Улыбка предназначена другим людям, чтобы им было хорошо, радостно, легко». Улыбайтесь чаще. Недаром Кодекс психологов всего мира звучит так: « Если увидишь лицо без улыбки, улыбнись сам!». Предлагаю поместить эту заповедь в наш Уголок Мудрости.

Учитель: Попрошу вас, дорогие мои, ещё раз посмотрите друг на друга, улыбнитесь и скажите: «Я очень хочу, чтобы ты был здоров!» Молодцы!

**Третий этап:**

Учитель: К составляющим ЗОЖ относятся также **личная гигиена, закаливание, соблюдение режима дня.**

Часто мы слышим такое выражение, что каждый взрослый человек «родом из детства». Это выражение применимо к теме нашего урока. Всю свою жизнь человек реализует тот потенциал здоровья, интеллекта, физической и творческой дееспособности, который был заложен и сформулирован в детском возрасте. Именно в детстве человек приобретает полезные привычки.

Скажите, о каких полезных привычках идет речь?

Учащиеся называют: два раза в день чистить зубы, умываться, делать утреннюю гимнастику, соблюдать режим дня…

Учитель: Но все ли ребята вырабатывают эти привычки? Накануне урока был проведен тест: «Ваш образ жизни» (На экране результаты). Проанализируйте данную таблицу и сделайте вывод.

Учитель: Я согласна с вами, многим из класса есть к чему стремиться. Помните, если вы не измените свой образ жизни, чтобы быть здоровыми, никто за вас это не сделает. Главное, было бы желание. Ведь «Если есть желание, то найдется и средство», эту мысль мы поместим в Уголок Мудрости.

**Четвертый этап:**

К компонентам ЗОЖ мы отнесли  **двигательную активность.** Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Один мудрец сказал: « Без движения не может быть здоровья». Настало время отдохнуть, подвигаться.

Осанка, улыбка, настроение. ( Под музыку учащиеся выполняют комплексы гимнастик по Норбекову: ( на выбор) БАТ, гимнастика на дыхание, гимнастика для глаз, гимнастика для суставов)).

Учитель: Настроение - отличное! Мудрое изречение « Без движения не может быть здоровья» мы поместим в наш Уголок Мудрости .

Продолжаем наш урок Здоровья. Поговорим о питании.

**Пятый этап:**

Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, рациональным питанием. Ведь питание – это основа жизни. Но мы едим, чтобы жить, а не живём, чтобы есть. Сегодня на уроке мы обсудим и проанализируем стили питания: вегетарианский, традиционный и американский.

 У нас 3 группы. Каждой группе необходимо сказать, что известно о данном стиле (это было домашнее задание), охарактеризовать стиль и выбрать из перечня те продукты, которые соответствуют стилю. (Перечень на слайде). В каждой группе есть независимый эксперт, который даст оценку стилю.

 Выступления групп.

Учитель предлагает экспертам выделить преимущества и недостатки стиля, дать рекомендации относительно данного стиля. Учащиеся других групп задают вопросы по стилю. Эксперты раздают памятки.

Учитель: Ребята! Вы познакомились с разными стилями питания. Какой из них вы считаете самым правильным и почему? Приведите аргументы.

На одном листе бумаги каждая группа записывает рекомендации по здоровому питанию

На экране – пирамида правильного питания. Один из учащихся объясняет таблицу.

Слайд. **Витамины**. Большую роль в полноценном питании играют витамины. “Vita” - от латинского слова «жизнь». Назовите известные вам витамины и продукты, в которых они содержаться.

Учитель: Чтобы быть здоровым – важно правильно питаться. В рационе должны быть овощи, фрукты – источники витаминов, мясо как источник белка, необходимо также соблюдать режим питания и не переедать, поскольку «Умеренность – мать здоровья!». Эту цитату мы отправим в наш Уголок Мудрости.

**Шестой этап:**

Учитель: Итак, мы увидели, что положительные эмоции, двигательная активность, правильное питание,личная гигиена, закаливание, соблюдение режима дня **помогают** человеку сохранять и укреплять здоровье.

Однако есть факторы, которые вредят нашему здоровью. Назовите их. (Учащиеся называют несоблюдение режима дня, неправильное питание, курение, переедание, наркотики, алкоголь и т.д).

Учитель: К составляющим ЗОЖ относится **отказ от вредных привычек**. На предыдущем уроке здоровьямы говорили с вами о вреде курения. Посмотрите на картину ( на картине изображена девушка, половина лица принадлежит красивой улыбающейся девушке, вторая половина - той же девушке, но с некрасивым лицом (морщины, бледный цвет лица, желтые зубы, в зубах - сигарета). Подпись к картине: «Сигарета- враг здоровья №1».

Учитель: Проанализируйте изображение. ( Учащиеся высказывают своё мнение)

Учитель: Каждая группа получает задание, необходимо обсудить ситуацию и найти решение.

1 группа: (С позиции родителя) Ситуация: Родитель боится, что его ребенок станет курить. Что делать, чтобы это предотвратить.

2 группа: ( С позиции ученика). Ситуация: Подростку предложили попробовать курить, а он находится в сомнении – стоит ли это делать. Ваша реакция.

3 группа: ( позиции учителя) В чем опасность курения для ученика. Аргументируйте своё мнение.

Учащиеся высказывают своё мнение по предложенным ситуациям

 Учитель: Какую альтернативу вредным привычкам вы готовы предложить?

Учащиеся Главная альтернатива – это занятие спортом:

Васильев Р.: называет занятие боксом главным увлечением (демонстрирует приемы, показывает медали).

Девочки - члены сборной по баскетболу – рассказывают о тренировках, соревнованиях, показывают призы, грамоты, кубки.

Смирнов А занимается футболом.

Хандешина Л, Перелыгин А, Герасимов Р рассказывают о танцевальных успехах. Смирнова К, Слепнев Н, Перелыгин Д – о победах в легкой атлетике.

Учитель: Ещё раз вернемся к теме нашего урока ***«Здоровье - это вершина, на которую человек должен подняться сам». (***открывается картина: гора - наверху надпись – **здоровье**, ниже - **ЗОЖ**, от подножья горы идут вверх лучи –« Я хочу», «Я могу», «Я должен»; внизу , по горизонтали слово- **возможности**, чуть ниже – пустые вертикальные столбцы).

Учитель: Ребята! Каждый из вас должен прожить интересную жизнь, в которой не будет места тоске, разочарованию, болезни, скуке. Надо не только хотеть быть здоровым, но и активно работать в этом направлении, помня, что легких путей к достижению высокого уровня здоровья нет. Многие из вас уже сейчас начали свой путь к вершине этой горы. Предлагаю вам по очереди подойти и вписать возможности, которыми человек может и должен воспользоваться, чтобы подняться на вершину.

(Учащиеся подходят, заполняют пустые вертикальные столбцы).

**Итог:**

Учитель: Не останавливайтесь, продолжайте заниматься спортом, любимым делом. Знания, которые вы получаете на уроках здоровья, помогут вам заботиться о своём здоровье, сохранять и укреплять его. Давайте еще раз повторим мудрые мысли из Уголка Мудрости. Следуйте этим заповедям, и вы будете всегда здоровы и счастливы.

Учитель: Я попрошу оценить полезность уроков здоровья и данного обобщающего урока.

1группа: Шкала от 1до5 (оценивает цифрами)

2 группа: Цветооценка (цветные ленточки)

3 группа: Смайлик.

Как мы видим, знания, полученные на уроках здоровья, очень полезны. Улыбайтесь! Соблюдайте режим дня! Думайте о том, что вы едите и как часто! Занимайтесь спортом! Будьте здоровы. Спасибо всем за работу!