Моё здоровье **(урок в группе продленного дня)**

 урок подготовила

 учитель физическкультуры Шилина Виктория Викторовна

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

- .Обеспечить высокий уровень развития психологической подготовленности, волевых качеств

- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

- укреплять здоровье детей во время учебного процесса и во внеурочное время;

- убедить учащихся в необходимости соблюдения режима дня;

- расширить знания детей о здоровом образе жизни, правильном питании, о правилах гигиены;

- сформировать у детей сознание того, что здоровье зависит от них самих;

- воспитывать у детей желания быть аккуратными, следить за чистотой, заниматься физкультурой, правильно питаться.

Воспитать позитивные черты характера, обеспечивающие гуманную направленность конкуренции в спорте.

**инвентарь**

- дерево здоровья;

- фонограммы песен;

- кроссворд

- показ «Режим дня».

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

Сегодня мы собрались на очень интересное занятие. А вот о чем будем говорить вы узнаете разгадав кроссворд.

1.Утром рано поднимайся, прыгай, бегай, отжимайся,

Для здоровья, для порядка людям всем нужна *…(зарядка)*

 2.Вот такой забавный случай:

 Поселилась в ванной туча.

 Дождик льет с потолка

 Мне на спину и бока!

 До чего ж приятно это,

 Дождик теплый, подогретый,

 На полу не видно луж,

 Все ребята любят*…(душ)*

 3. Хочешь ты побить рекорд?

 Так тебе поможет*….(спорт)*

 4. Я подмышкой посижу,

 И что делать укажу-

 Или разрешу гулять,

 Или уложу в кровать. *(градусник)*

 5. Через нос проходит в грудь.

 И обратный держит путь.

 Он невидимый, и все же

 Без него мы жить не можем. *(воздух)*

 6. Ясным утром вдоль дороги на траве блестит роса.

 По дороге едут ноги и бегут два колеса.

 У загадки есть ответ: это мой *…(велосипед)*

 7. Кто на льду меня догонит?

 Мы бежим вперегонки

 А несут меня не кони,

 А блестящие *…(коньки)*

 8. Чтоб большим спортсменом стать,

 Нужно очень много знать.

 Вам поможет здесь сноровка

 И, конечно, *…(тренировка)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | **з** | а | р | я | д | к | а |
| 2 | **д** | у | ш |  |
| 3 | с | п | **о** | р | т |
| 4 | г | **р** | а | д | у | с | н | и | к |  |
| 5 | в | **о** | з | д | у | х |
| 6 | **в** | е | л | о | с | и | п | е | д |  |
| 7 | к | о | н | **ь** | к | и |  |
| 8 | т | р | **е** | н | и | р | о | в | к | а |

Итак, разгадали кроссворд. И теперь мы знаем, что занятие посвящается Здоровью.

**ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО**.

 Наверное, каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу: читать любимые книги, посещать кружки, бегать и плавать.

Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким и не стоит об этом беспокоиться.

 Между тем здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости.

 Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, иметь знания о гигиене и первой медицинской помощи, не вредить своему здоровью. Плохое здоровье, болезни служат причиной слабой успеваемости, плохого настроения.

 Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека – богатство или слава, один из древнейших философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля.

-Как вы думаете почему?

- А что такое здоровье?

(когда тебе хорошо, когда ничего не болит, когда ничего не мешает радоваться жизни. Когда можешь выполнить любую работу, это красота, сила, выносливость, стройность…)

- А что надо, чтобы здоровье было хорошим?

 (заниматься спортом, делать зарядку, соблюдать режим дня, правильно питаться, имеет хорошее настроение)

- И сегодня мы сделаем путешествие в страну Здоровья, где нам придется пройти через испытания. Если мы справимся, то мы получим лепесток цветка Здоровья.

**(слайд 1-3)**

 **РЕЖИМ ДНЯ.**

Мы много говорили о режиме дня и сегодня еще раз вспомнить, что это такое и как надо его построить.

**Режим дня школьника** - это чередование труда и отдыха в определенном порядке.

**Режим** – слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь это управление своим временем. Но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.

В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, сон, чередование труда и отдыха регулярность питания.

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность.

Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей.

Это помогает организму легко и быстро переключаться из одного состояние в другое.

Составляем свой режим дня

 **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА.**

- А как мы просыпаемся? Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесет вам удачу. Настраивайте себя только на хорошее. Учитесь управлять своими поступками и чувствами. Это поможет вам сэкономить энергию и здоровье. «Доброе утро» - скажите себе и близким.

Существуют определенные правила зарядки. Делать нужно всегда в одно и тоже время. Перед началом проветрить комнату. А после гимнастики нужно принять душ.

- Сегодня мы выучим комплекс упражнений утренних гимнастик. Она поднимет вам настроение и укрепит ваше здоровье.

(Смотрим приложение комплекс «Утренней гимнастики»)

**Вывод:** Утренний психологический настрой поможет вам преодолеть препятствия, огорчения, переживания. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

 **это ГИГИЕНА.**

- Вы узнали нашего героя? Давайте вспомним его слова.

 «Надо, надо умываться

 По утрам и вечерам,

 А нечистым трубочистам –

 Стыд и срам.»

С этим призывом, соблюдать правила личной гигиены, Мойдодыр обращается ко всем ребятам.

- Что такое гигиена? (Гигиена – это система действий, направленных на поддержание чистоты и здоровья)

- Что такое личная гигиена? (это уход за своим телом)

- Какие предметы относятся к личной гигиене? (расческа, зубная щетка, носовой платок, мыло…)

- Какие правила гигиены вы знаете

 (*1.   Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.*

*2.   Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.*

*3.   Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.*

*4.   Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.*

*5.   Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.*

*6.   Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.*

*7.   Следите за чистотой своей одежды, обуви*.

*8.   Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь.*

*9.   Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.*)

**Вывод:** Предметы личной гигиены нужны для укрепления здоровья.

**э ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.**

Мало спортом заниматься, надо правильно питаться. Без еды человек прожить не может. Потому что пища, «сгорая» в нашем теле, дает силу и тепло.

Одни продукты питают организм энергией, чтобы можно было двигаться, заниматься активной мыслительной деятельностью и при этом долго не уставать.

Другие помогают строить организм и делают человека более сильным.

А от третьих зависит развитие человека, его защитные силы.

**Правильность питания зависит:**

***Умеренность*** – древним людям принадлежат слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть. Если ты часто переедаешь, то будешь толстеть, станешь слабым, можешь даже заболеть.

***Разнообразие* –** пища должна быть полезной и разнообразной. Необходимо включать в свой рацион мясные, молочные, рыбные продукты, а так же овощи и фрукты.

***Режим питания*** – принимать пищу необходимо в определенные часы. Самый лучший режим – это прием пищи 5 раз в сутки. Дробное питание позволяет избежать резких приступов голода и переедания.

 - Давайте посмотрим Пример дробного питания

- Сейчас мы идем в магазин и выберем продукты здорового и полезного питания.

1 стол – покупатели, а 2 – контролеры

(Мы выбрали самые полезные продукты.

Мясо, молочные продукты нужны нашему организму , чтобы быть сильными.

Каша гречневая дает организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать.

Овощи и фрукты содержат много витаминов, которые помогают организму расти развиваться.

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ.

Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно. Основные группы витаминов :водорастворимые ( С, В1, В2, В3) и жирорастворимые ( А, Д, Е).

- Витамин А- это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранить зрение.

Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.

-Витамин С- прячется в чесноке, капусте. Луке, во всех овощах, фруктах, ягодах.

-Витамин Д сохраняет зубы. Без него зубы становятся хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе , твороге. Загорая на солнце , мы тоже получаем витамин Д.

***Оздоровительная минутка « Вершки и корешки».***

- Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов. Надо присесть. Если наземные - встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква.)

- Хотите быть такими же сильными и здоровыми? Вот некоторые **Правила**

***Закон первый. Закаляйся постепенно*.** Закаливанию характерен постепенный набор своей интенсивности. То есть все начинается с малого, а заканчивается все большим и большим количество процедур.

***Закон второй. Делай это обязательно каждый день.*** Нужно закаливать свой организм, используя все процедуры в комплексе. Один и тот же прием следует повторять не один раз.

***Закон третий. Начать закаливание нельзя, если ты не здоров, у тебя болит горло или зубы.***

**ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ.**

Ты – ЧЕЛОВЕК и должен помнить, что природа заложила в тебе ежечасную потребность в движении. Живи в гармонии со своим телом. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Вам знакомы эти фотографии?

В русских народных сказках часто описывают царевн: **(**

 Жила - была царевна-краса- Золотая коса.

 По земле шла словно лебедь плыла,

 И статна и величава, и осанкою красива…

 (сказка о Василисе-красе- Золотой косе.)

( обсуждение с учащимися слов «стать» и «осанка».)

- Какие профессии человека невозможны без красивой осанки?

 ( спортсмены, артисты, балерины, военные…)

***Упражнение «За водой»****.*

В далекой Индии - вода дорогое удовольствие. Люди ходили за водой , неся наполненный кувшин на голове. Чтобы кувшин удержать на голове, надо идти прямо, держать осанку или кувшин упадет.

Попробуем вместе с ними отправиться к ручью. На голову положим книжку, это наш кувшин.

Упр.1 - выпрямить спину и удержать коробок на голове.

Упр. 2- поочередно поднимать ногу, как – будто шагаешь.

Упр. 3- поднимание и опускание рук.

При этом нужно сохранять равновесие и не потерять «кувшинчик».

 ( Это упражнение можно проделать с книжкой или тетрадкой на голове.)

 **ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ.**

Без хорошего настроения ничего не получится.

Оказывается, что плохое настроение могут принести вред нам и нашим близким.

Давайте больше улыбаться и радоваться окружающему миру. А если случиться какая-либо неприятность, то знайте: сегодняшняя большая неприятность через несколько дней будет вами забыта. Вот и не стоит из-за нее расстраиваться и огорчать своих близких, тех людей, которые любят вас.

А теперь возьмите в руки листочки и соберите свое дерево Здоровья. **(слайд 21)**

*( дети собирают цветок)*

**Вывод:** Наше дерево не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались и прислушивались только к одному листочку. Дерево красиво только тогда, когда все его листочки живы и полны радости оттого, что могут подсказать мальчикам и девочкам что в жизни хорошо, а что плохо.

 **Подведение итогов:**

Вот и подошло к концу наше мероприятие. Мы справились со всеми испытаниями.

 НА этом уроке мы познакомились с правилами поведения, способствующими укреплению здоровья. И научились отличать поступки вредные для него.

Крепкое здоровье является залогом хорошего самочувствия и настроения, влияет на успешную учебу и работу. Вот поэтому забота о здоровье каждого человека, является важной задачей нашего общества.

Я хочу это занятие завершить стихами, посвященными вам ребята.

Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда,

Но добиться результата невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться – каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться, руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите по возможности всегда.

На прогулку в лес ходите, он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты, как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить.

*В заключении исполняется песня «Спортивная семья».*