**Муниципальное автономное образовательное учреждение   
средняя общеобразовательная школа   
с углубленным изучением   
отдельных предметов № 118**

**Сборник**

**методических разработок уроков**

**«Такие разные уроки»**



**Выпуск 5**

Нижний Новгород

2014

**Оглавление**

Зеленова Е.А.

Вступительная статья «Школа-территория здоровья» ……………стр. 3-7

Зеленова Е.А.

Дружба, любовь, семья

(урок здоровья в 4 классе)……………………………………………стр. 8-13

Лаврова Т.Г.

Плох обед, коли хлеба нет

(занятие в кружке по программе «Разговор о правильном питании»

- 2-4 класс)……………………………………………………………..стр. 14-16

Карачева О.Е.

Где найти витамины весной

(занятие в кружке по программе «Разговор о правильном питании» - дошкольники)…………………………………………………………..стр. 17-22

Карачева О.В.

Овощи и фрукты – полезные продукты.

(занятие в кружке по программе «Разговор о правильном питании» - дошкольники)…………………………………………………………..стр. 23-28

Колчина В.В.

Вредные привычки

(урок здоровья в 3 классе)……………………………………………..стр. 20-35

Колчина В.В.

Как продлить молодость?

(урок здоровья в 3 классе)……………………………………………...стр. 36-39

Трегубенко Ю.В.

Кто что употребляет в пищу

(урок здоровья в 4 классе)………………………………………………стр. 40-43

Е.А. Зеленова,

заместитель директора по УВР

**Школа - территория здоровья**

В настоящее время происходят существенные изменения в обществе, государстве, которые в совокупности являются факторами влияния на все социальные системы, и на образование в частности. Возникшая за последние годы нестабильность в социально-экономической обстановке отрицательно повлияла на показатель здоровья детей. Здоровье нации предопределяется здоровьем подрастающего поколения. Состояние здоровья детей школьного возраста имеет особое значение, так как в этот период формируется репродуктивный, интеллектуальный, трудовой и оборонный потенциал страны. Забота о сохранении и укреплении здоровья школьников рассматривается как одно из приоритетных направлений государственной политики в области охраны здоровья нации. Закон РФ “Об образовании в РФ”, Национальная образовательная инициатива “Наша новая школа” и ряд других документов выделяют в числе приоритетных задач сохранение здоровья подрастающего поколения и создание условий для формирования ценности здоровья и здорового образа жизни в образовательных организациях.

Низкий уровень здоровьесберегающей культуры в обществе требует изменения мировоззренческой позиции, проявляющейся в формировании ценностного отношения к здоровью и установок на здоровый образ жизни. В свете новых требований необходимо организовать здоровьесберегающее пространство в образовательной организации и качественно выстроить управленческую составляющую в реализации основных направлений.

Создание образовательного проекта «Школа – территория здоровья» является актуальным на современном этапе развития образования, а умелое управление данным проектом позволит не только сохранить качественный показатель ОО, но и добиться новых результатов в этой области.

Школа сегодня является одним из факторов ухудшения и без того слабого здоровья ребенка. Насколько актуальна эта проблема демонстрируют данные, полученные в ходе медицинского обследования нашей ОО: здоровые дети- 56,9%, часто болеющие дети – 19,4%, хронические заболевания-43,1%. Мониторинг первоклассников показывает ежегодное снижение уровня здоровых детей, так в 2009-2010 учебном году здоровых первоклассников было 81%, в 2012-2013 учебном году – 60%. В 2012-2013 году здоровых выпускников в 4 классах – 75% (в сравнении с теми же детьми 2009-2010года, которые учились в первом классе). Другой аспект актуальности этой проблемы связан с возрастающим асоциальным поведением учащихся и их приверженность вредным привычкам. Следовательно, вопросы сохранения и укрепления здоровья являются важными проблемами не только науки, философии, но и образования. Именно эта сфера принципиально работает на будущее, во многом определяя личностные качества каждого человека, его знания, умения, навыки, мировоззрение и поведенческие приоритеты, а, следовательно, в конечном счете, - экономический, нравственный, духовный потенциал общества и цивилизации в целом.

Важным элементом планируемых изменений является построение высокоадаптивной системы управления процессом перехода организации в режим здоровьесберегающей деятельности. В этом случае здоровье учащихся становится объектом управления в педагогической системе, которая в качестве ключевых определяет и реализует три задачи:

* не провоцировать ухудшение состояния здоровья каждого ученика;
* укреплять и развивать здоровье каждого ученика;
* готовить ученика к здоровому образу жизни.

Достичь этого возможно лишь при условии создания в ОО здоровьесберегающей образовательной среды. Для развития здоровьесберегающего пространства необходимы не только материально-технические, но и кадровые, информационные, а также управленческие ресурсы.

Развитие каждой школы связано с видением будущего, которое взаимосвязано с факторами внешней среды: обществом, политикой в сфере образования, экономической политикой государства. У администрации школы нет возможности влиять на внешние факторы, но анализ и прогноз этих факторов помогает оценить ОО во внешнем окружении вчера и спрогнозировать возможности, ограничения и риски сегодня, посмотреть внутренние ресурсы и их использование при решении данной проблемы. Необходимо использовать все возможности для того, чтобы сделать школу привлекательной для учащихся и их родителей.

МАОУ СОШ с углубленным изучением отдельных предметов №118 является автономной организацией. Школа молодая, ей всего пятый год. Была сдана в эксплуатацию в 2009 году. Школа статусная, углубленно изучается математика. Школа работает в одну смену в режиме шестидневной рабочей недели в среднем и старшем звене и пятидневной рабочей недели в начальной школе. Каждый педагог является еще и классным руководителем, поэтому во внеурочное время осуществляется реализация плана воспитательной работы. Учащиеся посещают театры, районные библиотеки, выставки, выезжают на экскурсии, исследуя достопримечательности родного города, и других мест нашей страны. У школы много социальных партнеров, которые помогают в раскрытии способностей детей и духовно-нравственном воспитании личности.

Управленческие кадры школы имеют высокий профессиональный уровень и большой опыт работы. Уверенные в своих силах, имеющие рвение к деятельности мы находимся в поиске того, что еще можно сделать. Коллектив у нас работоспособный, энергичный, умеющий смотреть вперед и не боится перемен. Отношения в коллективе стараемся формировать на взаимном уважении. Понимаем, что поставленные цели нужно изменять и двигаться вперед, чтобы дать возможность достигать новых высот.

Вопрос здоровьесбережения рассматривается на разных уровнях: на совещаниях при заместителе директора по начальной школе, методических совещаниях, совещаниях при директоре, административных совещаниях, производственных совещаниях, конференциях, педагогических советах, в методических разработках, творческих проектах учащихся и педагогов, участие в конкурсах, семинарах, родительских собраниях, школьный сайт.

В программе развития «Школа как социокультурное пространство на 2010-2015 г» вопрос о здоровье является одним из главных. Критерием результативности программы является создание среды здоровья. С начала деятельности ОО работают экспериментальные площадки по вопросу здоровьесбережения:

* 2009-2012 г «Здоровьесберегающие технологии в организации образовательного процесса»
* 2013-2016г «Нижегородская школа – территория здоровья: новые границы на образовательной карте региона»
* 2013-2014г «Апробация электронной диагностической игры по Федеральной программе «Разговор о правильном питании» в рамках подготовки к внедрению стандарта по питанию;
* 2013-2016 г «Разработка и апробация диагностического материала к программе «Уроки здоровья и ОБЖ» по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся в образовательном процессе»

Для реализации программ экспериментальных площадок созданы творческие группы, осуществляющие деятельности в ОО. Все педагоги экспериментальных площадок прошли квалификационную подготовку и владеют здоровьесберегающими технологиями. Среди педагогического коллектива была проведена анкета по выявлению личных и профессиональных ценностей, организовано регулярное, сбалансированное питание, организована секция волейбола, работают тренажерные залы, комната психологической разгрузки.

Ежегодно проводится мониторинг соответствия требованиям СанПиН: состояние мебели и ее соответствие возрастным показателям, соблюдение светового режима, организация питьевого режима, организация питания. Все материалы, которые были использованы при отделке помещений, имеют сертификаты соответствия и полностью безопасны для здоровья. Современные просторные кабинеты оборудованы мебелью и техникой, отвечающей всем требованиям СанПин. В школе функционирует прекрасная столовая, меню которой подходит даже для людей страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, так как при приготовлении блюд не используются искусственные жиры, а также в меню полностью отсутствует жареная пища. В школе работает буфет, экспериментально введен шведский стол для учащихся 10-11 классов. Учащиеся начальной школы, посещающие группу продленного дня, питаются 2-3 раза. Они получают горячее сбалансированное, витаминизированное питание. На протяжении всего времени деятельности ОО питание составляет 100%.

Четко отслеживается учебная нагрузка учащихся, соблюдается компьютерная безопасность. Проводится системный многоуровневый мониторинг показателей: состояния здоровья, физических показателей здоровья, состояния психологического климата в школе, воздействие на учащихся урочной деятельности.

В начальной школе в рамках внеурочной деятельности работают кружки «Разговор о здоровье», «Разговор о правильном питании», общая занятость в данных кружках 60% учащихся начальной школы, 20 человек учащиеся 6 класса. Перед началом и по завершению курса проводится анкетирование учащихся по вопросам питания и отношения к своему здоровью.

В школе два спортивных зала, позволяющих заниматься разными видами спорта: футбол, волейбол, баскетбол. Есть тренажёрный зал, раздевалки, оборудованные душевыми кабинами. Во дворе школы есть стадион с искусственным покрытием, футбольное поле, волейбольная площадка. Всё это позволяет проводить соревнования различного уровня. Оборудованный ритмический зал позволяет проводить занятия бальными танцами. Общая численность учащихся начальной школы, посещающих спортивные кружки и секции 100% в начальной школе. В 1-3, 5-7, 10-11 классах три часа физической культуры, работают группы ЛФК, проведение спортивных мероприятий, дней здоровья. Кроме этого проводится мониторинг двигательной активности в урочное и внеурочное время, учащиеся участвуют в программе «Кислородные коктейли» (3 раза в год): 51% учащиеся начальных классов,28% учащиеся среднего звена, в программе «Культура питания». Мониторинг посещения учебных занятий (рассматривается только вопрос заболевания) позволяет делать выводы об использовании учителями здоровьесберегающих технологий, соблюдении температурного режима в классе, общей нагрузки на учащихся в учебное время. Для снижения уровня заболевания детей приобретаются облучатели бактерицидные ультрафиолетовые.

Образовательная школа сегодня является единственным национальным институтом, через который проходит вся нация. И от эффективности этого института в решающей мере зависит формирование новых поколений для новой России. Новое поколение – это наши выпускники. Кто учит это поколение? Все больше внимания сейчас уделяется формированию культуры не только подрастающего поколения, но и взрослого населения нашей страны, в том числе и культуры учителя. Частью общей культуры является культура здорового образа жизни педагога. Что мы подразумеваем под профессиональным здоровьем учителя?  Профессиональное здоровье учителя - это способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности учителя во всех условиях протекания профессиональной деятельности. Восстановление профессионального здоровья учителя – это не просто лечение, а управление механизмами, детерминирующими развитие личности, способствующими формированию позитивного самоотношения, открытому взаимодействию с миром, готовности к изменениям, принятию на себя ответственности.

В школе было проведено анкетирование по проблеме образа жизни педагогического коллектива. Анализ анкетирования, проведенного в нашем образовательной организации, показали, что 60% педагогов следят за своим здоровьем, а другая часть посредственно относится к вопросу культуры здорового образа жизни. Ярко высветив проблему, мы начали искать пути, способы, средства для ее решения, так как здоровый, эмоционально благополучный педагог – залог успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности образовательного учреждения.

Считаю, что в школе созданы условия для того, чтобы она считалась школой здоровья. Ежегодный рост качества, достижения учащихся и учителей подтверждает развитие личности. Активное участие каждого учащегося в жизни классного коллектива, участие в конкурсах, сохранение положительной мотивации к процессу обучения – всё это направлено сохранение здоровья. Имея опыт по вопросу здоровьесбережения в ОО, мы рады поделиться им. За 2013-2014 учебный год были проведены семинары областного уровня. Созданная модель управления деятельности образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья учащихся позволит повысить качество оказания образовательных услуг.

Урок здоровья в 4 классе

Учитель: Зеленова Е.А.

**Дружба, любовь, семья**

**Цель**: формировать у учащихся представление о дружбе, любви , семье как о важнейшей нравственной ценности .

**Задачи:**

* формировать навыки конструктивного поведения в дружеских отношениях;
* развивать внутренний интонационный слух, коммуникативные способности, ассоциативное мышление через синестезии;
* воспитывать чувство сопричастности друг к другу, понимание и уважение собственного достоинства.

**Ресурсы:** М. Чюрлёнис, репродукция картины «Дружба», японская танку поэта Такубоку, словарь Ожегова, мультимедийная презентация;

**Методы:** репродуктивный, проблемный, интерактивный, метод интонационного анализа.

**Формы:** индивидуальная, фронтальная, групповая.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Компетентности:** | | |
| **Понимать** | **Знать** | **Уметь** |
| Многозначность  понятия «дружба» | 1.Какие отношения существуют между людьми;  2.Что такое дружба;  3.Чем дружеские отношения отличаются от других отношений;  4.Можно ли выбрать себе друга;  5.Что такое любовь | Видеть и читать скрытые смыслы, заключенные в произведениях искусства |

**Ход занятия.**

Хрустальный шар – вот все, что я хочу,

Чтоб был передо мной – хрустальный шар,

Когда я думаю о людях!

Поэт Такубоку

**1. Организационный момент**

- Поздоровайтесь и улыбнитесь гостям, друг другу. Желаю вам хорошей работы и взаимонимания.

**Постановка проблемы.**

**-О чем я думаю сейчас?**

**Притча**

Жил-был мальчик с ужасным характером. Его отец дал ему мешочек с гвоздями и сказал забивать по гвоздю в садовую ограду каждый раз, когда он будет терять терпение и с кем-то ссориться. В первый день мальчик забил 37 гвоздей. В течение следующих недель он старался сдерживаться, и количество забитых гвоздей уменьшалось день ото дня. Оказалось, что сдерживаться легче, чем забивать гвозди...

Наконец наступил день, когда мальчик не забил в ограду ни одного гвоздя. Тогда он пошёл к своему отцу и сказал об этом. И отец сказал ему вытаскивать по одному гвоздю из ограды за каждый день, в который он не потеряет терпения.

Дни шли за днями, и, наконец ,мальчик смог сказать отцу, что он вытащил из ограды все гвозди. Отец привёл сына к ограде и сказал:

-Сын мой, ты хорошо вёл себя, но посмотри на эти дыры в ограде. Она больше никогда не будет такой, как раньше. Когда ты с кем-то ссоришься и говоришь вещи, которые могут сделать больно, ты наносишь собеседнику рану вроде этой. Ты можешь вонзить в человека нож, а потом его вытащить, но рана всё равно останется.

Неважно, сколько раз ты будешь просить прощения, рана останется. Душевная рана приносит столько же боли, сколько телесная. Друзья – это редкие драгоценности, они приносят тебе улыбку и радость. Они готовы выслушать тебя, когда тебе это нужно, они поддерживают тебя и открывают тебе свое сердце.

Старайся не ранить их...

**2. Сообщение темы, цели и задач урока. (Использование мультимедиа презентации).**

-О чём пойдет сегодня разговор на занятии?

-Что бы вы хотели понять?

-Что бы вы хотели знать?

-Сегодня мы поговорим о дружбе, любви.

На экране изображение картины М. **Чюрлёниса «Дружба»**

**3.Анализ картины по технологии** «образ и мысль» (примерные вопросы).

- Что вы видите на этой картине?

- Что происходит? Кто видит то, чего еще не называли?

- Кто это? Что можем сказать, глядя на картину?

- Где и когда это происходит?

- Повторите жест героини картины. Что в нем необычного?

- Что может обозначать этот жест?

- Какими словами можно озвучить этот жест? (Вот, возьми, не жалко. Это твое, отдаю самое лучшее)

- Этот жест отходит от сердца, души. Как можно назвать картину?

- Картина М. Чюрлёниса называется «Дружба». Почему?

**4. «Мозговой штурм».**

- Работа над понятием «дружба»

1) Работа над понятием «дружба». «Дружба – это …». Учащимся предлагается подумать над вопросом, что значит «дружба» и зачем она нужна людям? После небольшого размышления учащиеся высказывают свои мысли, которые записываются на плакате. Учитель подводит итог и дает определение понятию «дружба».

2) Работа со словарем.

В толковом словаре Ожегова дается такое определение, что такое дружба: «Дружба – близкие отношения, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов».

Учитель подводит итог и дает определение понятию «дружба». Говорят, что «**дарить надо то, что тебе самому дорого и жалко, когда ты словно от своего сердца отрываешь»**

- В толковом словаре Ожегова дается такое определение, что такое дружба: «Дружба – близкие отношения, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов».

2) Работа в различных формах - «зачем дружба нужна людям?».

- Как вы понимаете выражение «взаимное доверие»? Общность интересов? Привязанность?

- Дружба нужна взрослым и детям в любой жизненной ситуации.

**5.Работа в группе**

Существенными чертами дружбы являются :

Избирательность;

Отношение доверия;

Бескорыстность;

Взаимная симпатия и общность интересов;

**6.Психологический тренинг «Скажи другу ласковое слово»**

**Дети работают в группе под музыку.**

(Предмет передается по кругу , во время остановки предмета ученик , в руках у которого данный предмет, должен произнести соседу приятное, ласковое слово, комплимент или просто улыбнуться)

**Выдающиеся люди о дружбе.**

**7.Отличие дружбы от других отношений:**

**Друг, приятель, товарищ –** понятия-синонимы, они близки по смыслу, почти тождественны.Но все же обычного приятельства дружба отличается тем, что друзья имеют родственные души, умеют сопереживать друг другу и в радости. И в горе. Приятелей много, а друг – один.

Родственные отношения;

Соседские отношения;

Служебные отношения;

Дружба между людьми разных национальностей.

Памятник дружбы между армянами и турками, установленный в городе Карс.

**8.Групповая работа. Работа над понятием «настоящий друг» (2 мин).**

- Ребята, вам нужно выяснить, каким должен быть друг. Предлагаю карточки со словами.

Выберите те качества, которыми должен обладать друг.

(Дети работают в группах.) На карточках записаны слова: скромность, доброжелательность, настойчивость, общительность, отзывчивость, зависть, эгоизм, равнодушие, хвастовство, злоба, готовность прийти на помощь в любую минуту./

- Какие качества вы выбрали? Почему?

- Почему оставили карточки со словами «злоба», «хвастовство», «равнодушие», «эгоизм»?

**9.Рефлексия: Настоящий друг это тот, кто.. (Работа на лепестках)**

**10.Постановка проблемы.**

О чем я думаю сейчас?

Чтение стихотворения в исполнении автора.

Анна Ахматова «Любовь»

-Какому чувству посвящено это стихотворение.

-Что такое любовь?

**11.Фронтальная работа с классом.**

**С чем ассоциируется слово любовь?**

**Сердце, душа, нежность, ласка.**

Те качества, которые необходимы для дружбы, важны и для любви, но у нее есть свои особенные проявления. Любовь-это особые взаимоотношения между мужчиной и женщиной, юношей и девушкой, а иногда между мальчиком и девочкой.

А.С.Пушкин

Я вас любил: любовь еще, быть может,

В душе моей угасла не совсем;

Но пусть она вас больше не тревожит;

Я не хочу печалить вас ничем.

Я вас любил безмолвно, безнадежно.

То робостью, то ревностью томим;

Я вас любил так искренно, так нежно.

Как дай вам бог любимой быть другим.

1829г

**Интервью «Невыдуманные истории о дружбе, любви»**

Памятка для корреспондента.

1. Назови своё имя.
2. Познакомься с собеседником (Спроси, как его зовут?)
3. Используя правила этикета, попроси рассказать о дружбе или любви твоего собеседника.

- Как зовут друга?

-Какие качества нравятся в этом человеке?

-Опишите ситуацию радости, когда друг ее разделил вместе с Вами?

4. Поблагодари своего собеседника за интересный рассказ.

5.Попрощайся.

Любовь- «великий двигатель», «энергия жизни человека». Любовь между мужчиной и женщиной служит основой для создания семьи.

Семья – это то, что мы делим на всех

Всем понемножку: и слезы, и смех,

Взлет и падение, радость, печаль,

Дружбу и ссоры, молчанье печать.

Семья – это то. Что с тобою всегда.

Пусть мчатся секунды, недели, года.

Но стены родные. Отчий твой дом –

Сердце навеки останется в нем!

Семья – это великий дар.

**Видео. Ксения Симонова «Родительская любовь»**

**12. Подведение итогов**

Взгляните на цветок дружбы. Он будет красив только тогда, когда все лепестки будут на месте. Так давайте же сохраним его целым и невредимым. Не потеряем то доброе, что зародилось в душе у каждого из нас.

**13. Домашнее задание.**

Класс разбивается на творческие группы и готовит следующие задания:

1-я группа: подготовка проекта «Примеры дружбы в истории человечества»;

2-я группа: подготовка проекта «Невыдуманные истории о дружбе» (на примере своих семей);

3-я группа: подготовка проекта «Дружба. Какой мы ее видим» (фотосюжеты о дружбе, увиденные объективом видеокамеры);

4-я группа: подготовка проекта «Законы дружбы. Какими им быть»;

5-я группа: подготовка проекта «Интервью о школьной дружбе»; учащиеся проводят опрос учителей школы и записывают их рассказы о школьной дружбе;

Занятие в кружке «Разговор о правильном питании» - 2-4 класс

Учитель: Лаврова Т.Г.

**Плох обед, коли хлеба нет**

**Цель:** формирование представлений об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

**Задачи:**

* Прививать бережное отношение к хлебу.
* Воспитывать уважение к труду хлебороба.

**Оборудование и материалы:**

* Плакаты: «Как хлеб на стол пришёл», «Хлеб всему голова»;
* презентация;
* Образец «Меню»;
* Коллекция разнообразных хлебобулочных изделий;
* Колоски пшеницы, ржи, ячменя;
* Карточки для работы в группах;
* Памятки «Золотые правила питания»
* Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании»

**Ход занятия:**

**1. Организационный момент.**

* приветствие учащихся;
* проверка готовности к занятию.

**2. Актуализация знаний.**

**-** Сегодня на занятии мы продолжим разговор о правильном питании. Откройте тетради и прочитайте тему занятия.

- О чем же сегодня мы будем говорить?

-Да, пришло время обеда.

- Не случайно говорят «Плох обед, коли хлеба нет» (слайд)

**3. Беседа о хлебе.**

- К хлебу в старину относились свято, ведь хлеб доставался тяжелым трудом. Вспомним весь путь хлеба от зерна до булки. (презентация)

- На столе представлены образцы хлебных продуктов.

- Почему хлебные изделия находятся в упаковке? (хлеб всегда должен быть чистым)

- Какие еще правила обращения с хлебом вы знаете?

- Был хлеб всегда в почете на Руси.

Его просторов главное богатство,

Его ты цену хочешь знать?

Спроси…

Тебе ответить могут ленинградцы. (Слайд)

- Так нужно ли беречь хлеб?

**Игра “Собираем колоски”**

– Сейчас прочитаем пословицы о хлебе – поиграем в игру

“Собираем колоски”.

* Нет хлеба ---------------------– нет обеда.
* Много снега ---------------------– много хлеба.
* Хлеб ------------------------------– батюшка-кормилец.
* Хлебушко -----------------------– пирогу дедушка.
* Покуда есть хлеб да вода ----------------всё не беда.

– Поясните смысл понравившейся пословицы.

-  Попробуйте определить для себя четкие правила обращения с хлебом:

* Не играй с хлебом.
* Остатки хлеба отдай птицам, домашним животным.
* Чёрствый хлеб не выбрасывай, из него можно приготовить различные блюда.
* Уважай хлеб и труд хлеборобов сам и учи этому других.
* Бери хлеба столько, сколько съешь.

**4. Разговор об обеде.**

- Возвращаемся к обеду.

- Сколько же блюд должно входить в обед? (на доске закрытые карточки, один из учащихся по очереди открывает их)

1. Закуска или салат

2.Первое блюдо

3. Второе блюдо

4. Третье блюдо (десерт)

- А как называется перечень всех блюд? (Меню) слайд

**5.Работа в группах.**

- Предлагаю вам самим составить меню для обеда из предложенных блюд.

(На столах карточки с названиями блюд)

Учащиеся работают в группах, составляют меню обеда.

**6. Работа в тетрадях.**

- А сейчас посмотрим, какое меню выбрала уже известная нам семья.

(Работа в тетрадях «Разговор о правильном питании» с. 30,31)

- Прочитаем данный здесь текст по ролям.

(Чтение по ролям)

- Какие незнакомые слова вам встретились? (Слайд со значением слов азу и десерт)

- Чье меню вам больше понравилось?

- Что бы вы хотели попробовать?

**7. Физкультминутка.**

**8.Игра «Поварята»**

- Ребята, а какие первые блюда вы знаете?

- Сейчас проверим умеете ли вы варить борщ.

(На доске нарисованы две кастрюли. Нужно выбрать карточки с названиями продуктов, необходимых для варки борща, и положить их в кастрюлю)

Ребята выходят к доске и работают в группах.

**9.Работа с памятками.**

- Теперь давайте вспомним «Золотые правила питания», обратимся к памяткам.

(Учащиеся по очереди читают и обсуждают правила)

**10. Подведение итогов. Рефлексия.**

- Подводя итоги занятия, какой сделаем вывод?

1. Мы должны употреблять в пищу только полезные продукты.

2. В обед должны съедать салат, первое, второе и третье блюда.

3. Нужно бережно относиться к хлебу.

- Вижу, что у вас хорошее настроение, весеннее. Ну, а какая весна без птиц. Вот и к нам сегодня прилетели жаворонки с вестью о том, что пришла весна. (Слайд)

22 марта отмечается  
день встречи наступающей весны, которую несут на своих крыльях возвращающиеся домой перелетные птицы.

В этот день было принято выпекать специальные булочки, имеющие форму птичек. Эти булочки так и называются - "Жаворонки». Птички из теста должны были привести весну, хорошую погоду и обильный урожай. Считалось, что печенья задобрят Мороза и убедят его уйти, уступив место Весне.

- Давайте послушаем пение жаворонка.

- Наше занятие подошло к концу. Пусть весь день у вас будет хорошее настроение.

(Угощение булочками)

Занятие в кружке по программе «Разговор о правильном питании» - дошкольники

Учитель: Карачева О.Е.

**Где найти витамины весной**

**Цель**: Познакомить учащихся с основными группами витаминов, их ролью в питании человека,  с продуктами питания, содержащими различные витамины.

**Задачи**:

1) содействовать  расширению знаний детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, фруктов и других полезных продуктов;

2) познакомить с понятием «витамины», раскрыть их значение для здоровья человека;

3) формировать представление младших школьников о рациональном питании как составной части здорового образа жизни;

4) воспитывать культуру взаимодействия учащихся в групповой работе.

**Оборудование**: мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран), рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» (авторы программы и учебных тетрадей  Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. ), с.44-46, презентация, шапочки для героев, карточки с продуктами, овощи, вырезанные из картона, лук для посадки, земля в стаканчиках.

**Ход урока:**

**I.  Вхождение в занятие. (слайд 1)**

Приветствуем всех, кто время нашел.

И к нам на занятие Здоровья  пришел.

Кто хочет прожить без врачей и таблеток.

Вам – бодрым, веселым - спасибо за это!

– Самое сложное и удивительное создание из всего, что есть на Земле - это Человек.

– Что он умеет делать? (дышать, питаться, расти, говорить, ходить, трудиться)

– А что нужно человеку для того, чтобы он все это мог делать? (здоровье)

– Послушайте притчу: (слайд 2)

*«Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».*

– В наших руках наше здоровье!

Получен от природы дар – не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз – здоровье! Очень хрупкий груз!

Чтоб жизнь счастливую прожить, здоровье нужно сохранить.

– Сегодня мы продолжаем учиться формировать и сохранять своё здоровье посредством правильного питания.

**II.  Актуализация опорных знаний учащихся.**

– Ребята, а без каких правил питания  нельзя сохранить здоровье? (Ответы детей)

– На наших занятиях вы узнали о  полезных продуктах. У вас на столах лежат  карточки с нарисованными продуктами. Расскажите, какие из них самые полезные.

(На столах наборы карточек. Дети выбирают из них самые полезные продукты, выходят к доске и прикрепляют их.)

– Почему вы выбрали именно эти продукты? (Они богаты витаминами.)

– Вот о них-то и пойдёт речь на сегодняшнем уроке.

Живут витамины

В стране Витаминии,

И в этой стране

Не бывает уныния.

Жильцы ее силой и бодростью славятся,

С любою болезнью запросто справятся.

**Учитель**: Слово «витамины» произошло от латинского vita, что означает «жизнь». Уже по этому названию  видно, что от них зависят здоровье и долголетие человека.

– А вот в каких продуктах живут витамины – вам расскажут ребята.

*Выходят «витамины» (дети с шапочками на головах и буквами витаминов).* (слайды 3 – 6)

**Витамин А:**

Расскажу вам не тая,

Как полезен я, друзья!

Я в морковке и томате,

В тыкве, в персике, в салате.

Съешь меня – и подрастешь,

Будешь ты во всем хорош!

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или пьет морковный сок!

**Витамин В:**

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,

Мясо, птица и кефир,

Дрожжи, курага, орехи –

Вот для вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам –

И не только по утрам.

**Витамин С:**

Земляничку ты сорвешь –

В ягодке меня найдешь.

Я в смородине, в капусте,

В яблоке живу и в луке,

Я в фасоли и картошке,

В помидоре и горошке!

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Витамин Д:**

«Д» – полезный витамин,

Вам, друзья, необходим!

Кто морскую рыбу ест,

Тот силён, как Геркулес!

Если рыбий жир полюбишь,

Силачом тогда ты будешь.

Есть в сметане и в яйце,

В масле, сыре, молоке.

**Учитель**

Ешьте овощи и фрукты-

Это лучшие продукты.

Вас спасут от всех болезней.

Нет вкусней их и полезней.

Подружитесь с овощами,

И с салатами и щами.

Витаминов в них не счесть.

Значит, нужно это есть!

**Игра «Это я, это я, это все мои друзья».**

– Друзья, а теперь сыграем в игру на внимание:

Вы, ребята, не зевайте, хором дружно отвечайте.

 - Кто же хочет быть здоровым

Бодрым, стройным и веселым? +

 - Кто, согласно распорядку,

Выполняет физзарядку?  +

 - Ну, а кто начнет обед

С колы, пиццы и конфет?   -

 - Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?   +

 - Кто мороза не боится,

На коньках летит как птица?  +

 - Кто не любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?  -

 - Кто поел и чистит зубки

Ежедневно дважды в сутки?  +

 - Кто из вас, из малышей

Ходит грязный до ушей?   -

 - Кто из вас, друзья, готов

Жизнь прожить без докторов?  +

1. **Постановка проблемы.(**Слайд

             Что-то Костя наш  грустит,

                   Очень бледный он на вид.

                   На уроках он зевает –

                   Витаминов не хватает.

Косте мы дадим  совет:

                 «Кушай  яблоко  в обед».

**Учитель.**Почему Костя грустит, почему он бледный на вид?

**Дети.**Весной организму человека  не хватает витаминов.

**Учитель.** Тема нашего занятия «Где найти витамины весной?» (слайд 8)

Откройте стр. 44 нашего учебника  «Разговор о правильном питании»

– Помогать нам сегодня будут Татьяна Владимировна – Мама и девочки Аня и Катя.

(Чтение текста стр. 44-45 по ролям)

**Учитель:** Представим, что мы – маленькие луковички и растем из земли. Тянемся к солнышку.

1. **Оздоровительная минутка «Мы маленькие луковки»** (Слайд 9)

Мы маленькие луковки (присесть),

Сидим пока в земле (коснуться руками пола).

Вот солнце пригревает (встаем) -

И мы растем в тепле (тянемся на носочках).

Боимся непогоды мы (наклоны):

Грозы, дождя и вьюг (рывки руками).

И вот уже из них растут (прыжки)

Цветы (поднимаем руки), чеснок (опускаем руки) и лук (идем на место).

1. **Практическая работа «Посадка лука»** (слайд 10)

**Мама**: (стр. 45) Весной мы можем вырастить лук дома на подоконнике. Хотите, мы сделаем это вместе? Нужно взять банку с водой или стаканчик с землей и посадить лук.

Я уже неделю назад посадила свою луковку, чтобы показать вам, что с ней будет происходить дальше на наших глазах

(Дети берут заготовленные стаканчики с землей и маленькую луковку, садят лук в стаканчики и поливают его.)

1. **Оздоровительная минутка «Квасим капусту»**

Учитель: А я предлагаю вам приготовить витаминный салат из капусты

Мы капусту рубим, рубим,

Мы морковку трем, трем,

Мы капусту солим, солим,

Мы капусту мнем, мнем,

Эх, вкусная капуста!

– Какие еще витаминные салаты можно приготовить весной?

Приготовьте овощи для салата и загадайте про них загадки по схеме: (слайд 11)



(Дети загадывают загадки про овощи и наклеивают их на большую тарелку)

1. **Итог урока. Рефлексия.**

– Наше занятие подходит к завершению.

– Понравилось оно вам?

– О чем мы с вами говорили?

– О чём нужно помнить, чтобы быть здоровым?

– Вы все сегодня хорошо работали. Молодцы! В мире много богатств, но здоровье самое главное богатство человека. И это богатство надо сохранять и укреплять с детства. Наше занятие окончено. А я хочу угостить вас витаминным чаем. (Дети пьют чай с лимоном)

Занятие в кружке по программе «Разговор о правильном питании» - дошкольники

Учитель: Карачева О.Е.

**Овощи и фрукты – полезные продукты**

**Планируемые результаты (УУД):**

1. **Предметные (носят обучающую цель)**

- научиться различать овощи и фрукты;

-выяснить, чем богаты овощи и фрукты, какие полезные вещества в них содержаться;

-научиться понимать, почему овощи и фрукты так полезны для человека;

- научиться называть основные витамины;

- выяснить, в каких продуктах питания какие витамины содержаться;

1. **Метапредметные (носят развивающую цель)**

***А) регулятивные***

- учится определять цель и задачи усвоения новых знаний

в сотрудничестве с учителем, подводить итоги учебной, практической деятельности;

***Б) познавательные***

- учиться обобщать, систематизировать;

- учиться строить речевое высказывание в устной форме;

***В) коммуникативные***

- учиться формулировать собственное мнение и позицию;

- приобретение опыта учебного сотрудничества, осуществление совместной познавательной, творческой деятельности в парах, в группе;

учиться договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

1. **Личностные (носят воспитывающую цель)**

- использование знаний о природе для сохранения и укрепления своего здоровья;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;

- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.

**Оборудование:**

1. Конверты с разрезанными картинками овощей и фруктов;
2. Игра «Чудесный мешочек»
3. Костюмы, шапочки с изображением овощей и фруктов;
4. Игрушки овощей и фруктов для организации групповой работы;
5. Дидактическая игра «Сварим борщ и компот»
6. Презентация к уроку.
7. Угощение для детей (яблоки)

**Ход урока**

**I. Мотивация к учебной деятельности.**

**Организация внимания всех учащихся, настрой на работу.**

(*слайд 1*)

Прозвенел звонок весёлый

Все готовы? Всё готово?

Мы сейчас не отдыхаем,

Мы работать начинаем!

**Эмоциональный настрой.**

-С каким настроением вы начинаете урок?

(*слайд 2*)

-Посмотрите на это яблочко! А какое настроение у него?

-Я догадываюсь, почему у вас и у яблочка хорошее настроение!

(*слайд 3*)

Осень! Славная пора!

Любит осень детвора.

Сливы, груши, виноград-

Всё поспело для ребят.

И арбуз увидев важный

Оживится детвора-

И радушно скажет каждый:

Здравствуй осени пора!

**II. Мобилизирующий этап.**

**Постановка проблемы урока**

* ***Подготовить детей к изучению нового материала через постановку проблемной ситуации***

-Что люди делают осенью в садах и огородах? (Собирают урожай)

-Я тоже принесла вам урожай (В корзине лежат конвертики с разрезными картинками)

-Но что здесь? Вы хотите узнать?

Игра «Собери картинку»

-Перед вами конверты, нужно собрать картинку, объединив части в единое целое. И назвать, что в них спряталось.

-Какой предмет получился на рисунке? Овощ это или фрукт?

**Постановка темы и цели урока.**

* ***Дети самостоятельно делают вывод о теме и цели урока.***

-Кто догадался, о чём мы сегодня будем говорить?

-Тема нашего занятия: «Овощи и фрукты –полезные продукты». (*слайд 4*)

Мы будем говорить об овощах и фруктах и их пользе для человека.

-А почему овощи и фрукты полезны для людей? (В них много полезных веществ, витаминов)

**III. Актуализация знаний.**

-Для решения данных вопросов заглянем в кладовую осени.

И чего тут только нет!!!

Игра «Чудесный мешочек»

-Отгадайте на ощупь, что Осень спрятала в чудесном мешочке, не называя этот предмет. (Цвет, форма, вкус. Где растет. Что можно приготовить.)

-Запасы овощей кто из огорода принёс, кто с базара. Вот и одна хозяйка однажды с базара пришла и домой принесла: картошку, капусту, морковку, горох, петрушку и свёклу. Ох!

-Но что я слышу? Наши овощи спор завели.

**IV. Реализация построенного проекта**

Инсценировка «Спор овощей»

Овощи Кто из нас, из овощей, и вкуснее и нужней?

Кто при всех болезнях будет всех полезней?

Ведущий Выскочил горошек, ну и хвастунишка:

Горошек (весело) Я такой хорошенький,

Зелёненький мальчишка!

Если только захочу,

Всех горошком угощу!

Ведущий От обиды покраснев, свекла проворчала:

Свёкла( важно) Дай сказать хоть слово мне,

Выслушай сначала:

Свёклу надо для борща и для винегрета.

Кушай сам и угощай - лучше свёклы нету!

Капуста(перебивая) Ты уж, свёкла, помолчи.

Из капусты варят щи.

А какие вкусные пирожки капустные!

Зайчики-плутишки любят кочерыжки.

Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

Огурец(задорно) Очень будете довольны,

Съев огурчик малосольный,

А уж свежий огуречик

Всем понравится, конечно!

Редиска (скромно) Я – румяная редиска,

Поклонюсь вам низко-низко.

А хвалить себя зачем?

Я и так известна всем!

Морковь (кокетливо) Про меня рассказ недлинный:

Кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок

И грызи морковку.

Будешь ты тогда, дружок,

Крепким, сильным, ловким.

Помидор (обиженно) Не болтай, морковка, вздор,

Помолчи немного.

Самый вкусный и приятный

Уж, конечно, сок томатный.

Лук Я – приправа в каждом блюде

И всегда полезен людям.

Угадали? Я ваш друг,

Я- простой зелёный лук!

Картошка (скромно) Я, картошка, так скромна-

Слова не сказала…

Но картошка так нужна

И большим и малым!

Баклажаны (робко) Баклажанная икра так вкусна, полезна…

Ведущий Спор давно кончать пора!

Спорить бесполезно!

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить

Все без исключения,

В этом нет сомнения!

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее, кто из вас важнее

-Ребята, какие овощи вы узнали? Молодцы!

А я предлагаю вам вместе с нашими гостями-овощами завести веселый хоровод

Хоровод «Мы корзиночки несем»

-Давайте поблагодарим овощи, скажем им спасибо.

-Кладовая осени богата не только овощами, но и фруктами. (*слайд 5*)

Игра «Варим борщ и компот»

Помогите Черепахе сварить борщ, а Муравью – компот. (Работа в паре: провести стрелки в соответствующие кастрюли. Проверка на интерактивной доске)

**V. Выявление пользы овощей и фруктов в жизни человека.**

-А что же общего во всех овощах и фруктах? Зачем их нужно есть? (В них много витаминов)

-Витамины – это вещества, которые необходимы для нашей жизни.

**А вот и сами витамины спешат к нам в гости**. (*слайд 6*)

-В каких овощах содержится витамин А? (капуста, морковь, помидор…)

-А нужен нам этот витамин, чтобы расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы.

(*слайд 7*)

-В каких овощах и фруктах есть витамин В? (Свекла, яблоко, редиска, зелень салата…)

-Витамин В – это витамин бодрости и силы. Если его мало, тогда человек плохо кушает, огорчается, часто плачет.

(*слайд 8)*

-А где же мы встретим витамин С? (Черная и красная смородина, лимон, лук)

-Витамин С – защита от болезней. Если его мало, мы простужаемся, начинаем болеть.

Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними упадут,

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие!

**VI.Включение в систему знаний и повторение.**

-А сейчас мы вспомним, какие продукты полезны, а какие из них есть не рекомендуется

Игра «Разложи продукты»

-Около какого из флажков всех больше продуктов? Что лежит в этой корзине?

Игра «Мы идем в магазин»

-А сейчас мы пойдем в магазин, выберем самые полезные продукты и положим их в корзину. (Работа в тетради) Дорисовать самостоятельно.

**VII. Рефлексия.**

-Вот и заканчивается наше занятие. Вам было интересно?

-А что нового вы узнали об овощах и фруктах?

-Какие витамины запомнили?

-Я желаю вам быть всегда здоровыми, смелыми, ловкими. Кушать побольше витаминов. А очень много витаминов в яблоках, поэтому Осень приготовила для вас сюрприз. (Угощение яблоками)

Урок здоровья в 3 классе

Учитель: Колчина В.В.

**Вредные привычки**

**Цель:** Дать понять какие привычки у нас бывают полезные, а какие вредные.

**Задачи:**

Формировать сознательное отношение учащихся к своему здоровью;

Учить активным приёмам ведения здорового образа жизни;  
Пропаганда здорового образа жизни;   
 Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.   
 **Ход занятия**

Ребята, сегодня у нас очень важное занятие. Давайте настроимся на работу. Посмотрите друг на друга, улыбнитесь и подарите друг другу частичку своего тепла. От ваших улыбок стало в классе светлее, добрее. Надеюсь, что наше занятие сегодня принесет нам радость творчества и направит на добрые поступки.

Мы работать сегодня с вами будем в группах. Сейчас каждый из вас возьмет жетончик и посмотрит какого он цвета. У кого в руках красные жетончики-это 1 группа, у кого- синие жетончики- это 2 группа.

***Девизом нашего занятия станут слова:***

**Я умею думать, умею рассуждать,**

**Что полезно для здоровья буду выбирать.**

*-*О чем пойдет разговор на нашем занятии вы узнаете, если соберете слова.(каждая группа получает конверт, в котором находятся буквы. Из букв составляют слова и читают тему урока.)

- Сегодня разговор у нас пойдет о том, что у нас, у людей, есть **хорошие** привычки и **вредные** привычки. Но прежде чем говорить о хороших и вредных привычках, давайте подумаем, что же такое привычка?

*Работа с толковым словарем.*

***(Привычка*** - неосознанное повторение одного и того же действия)   
Я уже сказала, что привычки бывают полезными и вредными. Давайте попробуем в этом разобраться. Поработаем в группах.

(Каждой группе выдаются одинаковые наборы карточек. Первой группе нужно отобрать полезные привычки, а второй – вредные. После выполнения задания карточки обеих команд вывешиваются на магнитную доску в нужный столбик. (Идёт проверка)

**Привычки**

|  |  |
| --- | --- |
| Полезные | Вредные |
| Умываться по утрам  Причёсываться  Делать зарядку  Мыть руки  Говорить вежливые слова | Грызть ногти  Сосать палец  Плеваться  Грызть кончик ручки или карандаша  Употреблять слова, которые засоряют нашу речь |

-Давайте, объясним, почему привычки в левом столбике являются полезными. (Они приносят пользу, делают человека культурным, здоровым и опрятным).

- Почему привычки из правого столбика мы называем вредными? (Они приносят вред здоровью).

- Какой вред они наносят здоровью человека. (Привычки грызть ногти, грызть кончик карандаша, сосать палец – приводят к попаданию в организм болезнетворных бактерий, от которых человек может заболеть; Плеваться это очень некультурно, окружающим людям неприятно наблюдать такую картину, к тому же этим мы загрязняем окружающую среду)

-Какие ещё подобные вредные привычки вы можете назвать? (Ковырять в носу, не умываться, не стричься)

-Молодцы, хорошо справились с этим задание.

А теперь я предлагаю каждой группе подготовить чтение стихотворения о какой-либо из привычек. Вы выбираете в группе человека, который будет читать стихотворение. Задача все детей прослушать стихотворение и сказать, о какой из привычек в нем говориться.

Тротуар ему не нужен,

Расстегнувши воротник,

По канавам и по лужам

Он шагает напрямик.

Он портфель нести не хочет,

По земле его волочит.

Сполз ремень на правый бок,

Из штанины вырван клок.

Мне, признаться, не понятно –

Что он делал? Где он был?

Как на лбу возникли пятна

Фиолетовых чернил?

Почему на брюках глина?

Почему фуражка блином,

И расстегнут воротник?

Кто он, этот ученик?

– Ну, конечно, это неряха! А какие правила необходимо соблюдать в жизни, чтобы люди о вас так не подумали? *(Ответы детей.)*

В нашем классе с давних пор

Есть такой обычай,

Что порой наш разговор

Просто фантастичен.

– Здравствуй, Бык!

– Здорово, Дятел!

– Добрый день, Медведь-приятель!

Я чихну, мне говорят:

– Будь здоров, Карасик!

В общем, целый зоосад,

В нашем пятом классе.

Наша жизнь чудес полна

В этом ералаше.

Мы забыли имена

Собственные наши.

Вот зовут к доске Петрова,

Мы ни с места, мы ни слова.

Кто Петров и тут ли он?

Думаем: и что же?

Ни фамилий, ни имен

Вспомнить мы не можем.

И выходит не готов

Наш Петров к ответу,

Получил без лишних слов

Двойку он за это.

Всполошились Бык и Дятел,

Загрустил Медведь-приятель.

А Карасик, то есть я,

Сразу догадался:

– Братцы, двойка то ж моя!

Я Петровым звался!

Вот такая ерунда

Вышла ненароком.

Это сказка, шутка? Да.

Шутка, но с намеком.

– Что вы испытываете, когда обзываете товарищей?

– Для чего вы это делаете?

– А пытались ли вы себя разглядывать в зеркале? У вас все идеально?

**Григорий Остер** даёт нам такие советы. *(Выступление подготовленных детей)*

Нет приятнее занятия,

Чем в носу поковырять.

Всем ужасно интересно,

Что там спрятано внутри.

А кому смотреть противно,

Тот пускай и не глядит.

Мы же в нос к нему не лезем,

Пусть и он не пристаёт.

Никогда не мойте руки,

Шею, уши и лицо.

Это глупое занятие

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.

Ведущий:

Согласны ли вы с советами Григория Остера? (*Нет)*

Конечно не согласны, ведь эти советы так и называются – вредные советы, чтобы дети задумались и не стали их выполнять.

**Такая в общем история.**

Жил был этот, как его…

Ну и, значит, и того,

Жило это самое

Со своею мамою.

Был ещё один чудак-

Это вообще, значит, так

И его любимый зять.

Звали зятя, так сказать.

А жену звали, ну….

А соседа звали это ……

И ещё какой-то э-э-э-э…

Жил на верхнем этаже.

И дружили они все..…

Ну и, значит, и вообще!...

- Понятно ли о чем нам рассказывал герой*? (Нет)*

Так к чему приводит употребление таких слов? *(Наша речь становится непонятна окружающим).*

- А какие слова наоборот делают нашу речь красивой и понятной*? (Вежливые слова)*

- Какие вежливые слова вы знаете?

Физминутка.

* - Кто ватагою веселой

Каждый день шагает в школу?

* - Знает кто, что красный цвет

Означает: хода нет.

* - Кто из вас из малышей,

Ходит грязный до ушей?

* - Кто любит маме помогать,

По дому мусор рассыпать?

* - Кто одежду бережёт,

Под кровать её кладёт?

* - Кто ложится рано спать

В ботинках грязных на кровать?

* - Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

* - Кто, из вас идя, домой,

Мяч гонял по мостовой?

* - Кто любит в классе отвечать,

Аплодисменты получать

Стихотворение С.Михалкова “Разве что – то есть на свете…”

В школе медвежьей тревогу забили,  
В тайне от всех медвежата курили.  
Сразу к урокам пропал интерес,  
Слушают плохо – скорее бы в лес.  
Память ослабла – не помнят, о чём  
В школе сегодня вели разговор.  
Да табак плохой им друг – кашель слышится вокруг,  
Он мешает им читать и науки постигать.  
Папиросы и табак для всего живого – враг!  
Для людей и для зверей – нет коварней и вредней.

- Когда человек курит, то табак медленно сгорает и образуется дым. Дым состоит из множества вредных веществ, среди которых 30 – ядовитые, это – никотин, угарный газ и табачные смолы. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Угарный газ затрудняет доступ кислорода в организм, а табачные смолы засоряют лёгкие.

Табак – это однолетнее растение семейства паслёновых, в листьях которого содержится никотин

Курение загрязняет лёгкие. Курение затрудняет проникновение воздуха в организм. Курение затрудняет нормальную работу сердца.

- Не менее вреден и алкоголь. От него тоже страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому. Что человек просто-напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое.

- Запомните слова Л.Толстого: **“Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит семью, губит души людей и их потомство”.**

- Алкоголь является веществом от употребления, которого развивается физическая зависимость, то есть похмелье.

- После того как человек выпил алкоголь, а он содержится в пиве, вине, водке, коньяке и других напитках то он поступает вместе с кровью в мозг. Алкоголь заставляет мозг работать медленно.

- Наркотики часто называют “белой смертью”. Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает. Хронические наркоманы вообще живут очень мало. Наркотики полностью высасывают из человека все его силы. Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики. А вот если человек сумел в компании отказаться, значит, у него действительно есть смелость и воля.

- Наркотики могут выглядеть очень привлекательно в виде жвачек, конфет, витаминов, таблеток, приятно пахнущих веществ. От наркотической зависимости очень трудно вылечится. Чтобы избежать беды, важно соблюдать правила безопасного поведения при общении с посторонними людьми. Помните, наркотики – это болезнь и гибель человека.

- Чем можно заменить сигареты, наркотики, спиртные напитки?

- Сегодня мы много говорили о самых вредных привычках, которые могут быть у человека. И теперь знаем, что спорт, зарядка, здоровье – это ХОРОШО, а курение, алкоголь, наркотики – это ПЛОХО. Пусть в нашей жизни будут только хорошие, полезные привычки, а все плохие исчезнут навсегда.

Танцевальная разминка.

Итог занятия.

Урок здоровья в 3 классе

Учитель: Колчина В.В.

**Как продлить молодость**

**Цели:** 1. Рассказать, что на продолжительность жизни человека влияет его образ жизни.

2. Отметить, что продолжительность жизни человека связана и с особенностями его характера.

3. Объяснить, что наследственность оказывает влияние на длительность жизни.

**Ход урока**

Добрый день, дорогие друзья, уважаемые гости нашей сегодняшней встречи.

Начать сегодняшнюю встречу мне хочется с одной истории, которую я прочитала в книге А. Дорохова. Называется она **“Молодой старичок** ”.

Я знал одного ленивого мальчишку. Когда он проходил по коридору мимо моей комнаты, я всегда мог догадаться, кто идёт, хотя дверь была закрыта: только он один во всей квартире волочил ноги, словно дряхлый старик.

А когда он садился за книгу, на него было жалко смотреть. Он не мог сидеть прямо, не сгибаясь, и 10 минут. Сперва подопрёт голову одной рукой, потом другой и, в конце концов, ляжет всей грудью на стол. Такая у него была слабая спина.

**Вопрос детям:** А почему?

Только потому, что он не любил давать работу своим мышцам. Ребята бегут трудиться – зимой во дворе снег разгребать, весной цветы сажать, осенью – новые деревья, а он всякий раз найдёт предлог, чтобы увильнуть. Даже на уроках физ-ры он вечно присаживался на скамеечку у стены, у него, мол, - на прошлой неделе был насморк, и он себя плохо чувствует.

Вот так он и стал молодым старичком.

**-** Как вы думаете, что хотел сказать нам автор этим рассказом?

**(нужно беречь здоровье, закаливать свой организм.)**

**Народная мудрость гласит**

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Я считаю, что в этих словах заключён главный смысл этого рассказа.

**Вопрос:** Может ли человек прожить счастливую жизнь, если у него нет здоровья?

Однако в жизни часто встречаются люди, которые считают, что заботиться о своём здоровье совсем не обязательно. По сути дела они не следят за собой, но от этого страдают они сами и окружающие их люди.

**-** Вы никогда не задумывались над тем, что же такое здоровье и как сделать так, чтобы прожить жизнь здоровым и счастливым?как продлить молодость?

- Об этом и пойдёт разговор на нашем уроке

Оказывается, мы можем прожить до 140 лет, но живём, почему-то, в среднем до 70 лет. Что же мешает нам достойно перешагнуть 100 летний рубеж? Есть несколько факторов, от которых это зависит:

Режим дня

Соблюдение правил личной гигиены

Занятия физкультурой и спортом

Правильное питание

Отсутствие вредных привычек

Наследственность

А сейчас мы с вами более подробно поговорим о каждом факторе, который поможет нам с вами оставаться как можно дольше молодыми и красивыми.

А начнем мы РЕЖИМА ДНЯ.

Что такое режим дня? (это распорядок дня)

Для чего нужно обязательно соблюдать режим дня?

Игра «Составь режим дня школьника»

(Дети работают в группах. Каждая группа получает конверт, в котором лежат элементы режима дня. Дети восстанавливают последовательнось). После составления режима каждой группой выполняется проверка-чтение по «цепочке»

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

Что означает умеренность?

Сократу принадлежат мудрые слова; «**Мы едим для того, чтобы жить, а не живем, для того, чтобы есть**». Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать.

Что значит разнообразие?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать.(мед, гречка, геркулес, изюм, масло).

Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи).

А третьи – овощи и фрукты- содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

Объясните, как вы понимаете пословицу «Овощи – кладовая здоровья». Придумайте загадки об овощах и фруктах. (работа в группах)

В каждой группе есть рабочая тетрадь. Откройте тетрадь и вспомните, о чем мы с вами говорили на прошлом занятии? (о белках, жирах и углеводах)

Для чего организму нужны белки, жиры и углеводы?

Белки необходимы для роста нашего организма. Они составляют почти пятую часть веса тела человека. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных и молочных. Также их много в фасоли, чечевице, бобах, сое, гречневой крупе, орехах.

Жиры – это основной источник энергии. Без нее человек не мог бы работать, учиться, заниматься спортом. Кроме того, жиры помогают организму сопротивляться болезням. Сливочное и растительное масло почти полностью состоят из жиров. Жиры есть в молочных продуктах и мясе.

Углеводы- как и жиры, являются для нашего организма источником энергии. Их много в овощах, фруктах, ягодах, хлебе, крупе.

Игра «**Волшебный мешочек**».

В мешочке лежат свекла, яблоко, гречневая крупа.

От каждой группы выходит один участник. Дети по очереди опускают руку в мешочек, берут в руку один предмет и описывают его. Далее детям предлагается придумать блюдо, в состав которого входит этот предмет.

СПОРТ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Каким образом спорт влияет на наше здоровье?

Сегодня мы с вами проведем несколько эстафет.

1. Перенеси шарик на теннисной ракетке.
2. Прыжки с помощью скакалки
3. Эстафета с обручем

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Как вы понимаете выражение вредные привычки? (ответы детей)

Инсценировка стих. С.Михалкова

В нашем классе с давних пор

Есть такой обычай,

Что порой наш разговор

Просто фантастичен

– Здравствуй, Бык!

– Здорово, Дятел!

– Добрый день, Медведь – приятель!

Я чихну, мне говорят:

– Будь здоров, Карасик!

В общем, целый зоосад,

В нашем пятом классе

Наша жизнь чудес полна

В этом ералаше

Мы забыли имена

Собственные наши.

Вот зовут к доске Петрова,

Мы ни с места, мы ни слова.

Кто Петров и тут ли он?

Думаем: и что же?

Ни фамилий, ни имен

Вспомнить мы не можем

И выходит не готов

Наш Петров к ответу

Получил без лишних слов

Двойку он за это.

Всполошились Бык и Дятел,

Загрустил Медведь-приятель

А Карасик, то есть я,

Сразу догадался:

– Братцы, двойка то ж моя!

Я Петровым звался!

Вот такая ерунда

Вышла ненароком

Это сказка, шутка? Да.

Шутка, но с намеком.

О каких вредных привычках нам рассказали ребята?

Но , пожалуй, самые страшные привычки – это курение, употребление наркотиков и алкоголя.

Танцевальная разминка.

Итог занятия.

Урок здоровья в 4 классе

Учитель: Трегубенко Ю.В.

**Кто что употребляет в пищу**

**Цель:**

Знакомство обучающихся с типами питания живых организмов.

**Задачи урока:**

1. Понимать, что всё живое в природе не может обходиться без пищи
2. Знать особенности питания растений, животных, человека.
3. Сформировать у обучающихся понятия хищное, растительноядное и всеядное животное.

**Оборудование:**

1. Компьютер.
2. Мультимедиа.
3. Раздаточный материал.
4. Мяч для игры «Съедобное-несъедобное»

**Ход урока**

**I.** **Организационный момент.**

- Здравствуйте, ребята!

Долгожданный дан звонок

Начинается урок

Каждый день - всегда, везде,

На уроках и в игре,

Смело, четко говорим

И тихонечко сидим.

Я рада вас вновь видеть на наших «Уроках здоровья». И сегодня мы с вами узнаем много интересного. Тема сегодняшнего урока: Кто что употребляет в пищу. Давайте подумаем, какова может быть цель нашего урока? Что нам предстоит узнать? С чем познакомиться?

*- Ответы детей (Цель урока: понять, кто и чем может питаться)*

**II.** **Актуализация новых знаний**

- Давайте узнаем, кто в природе может питаться? Для этого отгадаем несколько загадок

Цветики — корзинкой

С желтой серединкой,

Белая рубашка.

Хороша... (ромашка)

Колосочки на просторе,

Будто золотое море.

Черный хлеб из них хорош,

Ведь колосья эти — ... (рожь)

Был он желтеньким цветком —

Белым стал, как снежный ком.

Дунут девочка и мальчик —

Облетает... (одуванчик)

Как называется эта группа живых организмов? *(Дышит, растет, а ходить не может (Растение)*

А еще, какие представители живой природы способные питаться, вам известны?

*Ответ детей: животные*

Как-то видел я в лесу  
Тёмно-рыжую красу.  
По ветвям она скакала,  
Видно шишки там искала.  
(БЕЛКА)

Огромная кошка мелькнет за стволами,  
Глаза золотые и уши с кистями,  
Но это не кошка, смотри, берегись,  
Идет на охоту коварная ... .

(РЫСЬ)

Есть в лесах могучий зверь,  
Ты, малыш, уж мне поверь!  
Ест малину, любит мёд.  
Кто, его мне назовёт?  
(МЕДВЕДЬ)

**III. «Открытие» новых знаний.**

- Ребята, растению для питания необходимы вода и минеральные соли из почвы, воздух и солнечный свет. Растение способно само создавать пищу, которая необходима ему для роста и развития в течение всей жизни.

*Работа в группах*

А теперь предлагаю вам выполнить упражнение в группах.

*Задание: Выбрать продукты, которыми может питаться предложенное животное из конверта.*

*(Каждая группа получает конверт с заданием. Командир группы дает ответ у доски.)*

- Ребята посмотрите, разные животные едят разную пищу. Какой пищей питается белка? (Растительной). Животные, которые питаются растительной пищей, называются - ТРАВОЯДНЫМИ. Их зубы приспособлены для перетирания грубой растительной пищи.

Чем питается рысь? (Другими животными) Животные, которые питаются другими животными, называются – ХИЩНИКИ. Их зубы очень сильные и помогают справиться с жертвой.

А есть животные, которые едят и растительную и животную пищу – это представители смешанного питания или ВСЕЯДНЫЕ животные. К таким животным относится медведь.

**IV. Физкультминутка**

-Ребята, вы, наверное, устали?

-Да!

-И поэтому все встали…

Давайте немного разомнемся, повторяйте движения за мной.

*(Музыка: У оленя дом большой…)*

*- Почему охотники гонятся за зайцем? Охотники – это люди. Они питаются животной пищей. А зайка прятался у оленя. Олень травоядное животное, поэтому заяц не боялся его.*

**V. Включение нового знания в систему новых знаний.**

- Ребята, так кому еще нужна разнообразная пища? Кто питается любыми продуктами и животными и растительными?

На земле он всех сильней,

Потому что всех умней. (Человек)

- На прошлом уроке мы с вами выполняли задание «Что ты ел вчера?» Откройте, пожалуйста, свои тетради, загляните в свои записи и ответьте на вопрос: Что едят люди?

*Ответы детей, формулируем вывод.*

Человек питается разнообразной пищей и животной и растительной значит, он питается по смешанному типу, т.е. тоже ВСЕЯДЕН.

**VI. Физкультминутка.**

Ребята, скоро вы немножко подрастете, и будете помогать маме готовить обед для вашей семьи. Все знают, что вкусные блюда готовят только из съедобных продуктов. Давайте поиграем в игру съедобное – несъедобное. Ловим мяч только тогда, когда я называю съедобный продукт.

**VII. Закрепление и обобщение материала**

1) А теперь мы с вами поиграем в игру «Выбери лишнее». Внимание на экран.

*Задание: Выбрать лишнее животное и объяснить, почему вы сделали такой выбор. Отвечает тот, кто первым поднимет руку, а ответивший правильно получает приз.*

2) Следующее задание мы будем выполнять в парах *(если осталось время)*

Давайте вспомним, из каких продуктов готовят самые полезные блюда, которые употребляет в пищу человек?

*Задание: написать рецепт предложенного блюда. ( заранее готовим листы для ответов с названием блюд). Написать рецепт блюд: компот, винегрет, борщ, гуляш, каша, суп.*

**VIII.**  **Итог урока:**

Ребята наш урок подходит к концу. Вспомните цель нашего урока: *понять, кто и чем может питаться. Как вы считается, смогли ли мы её достичь?*

**Мониторинг настроения.**

Мне очень понравилось, как вы сегодня работали. А какое настроение у вас?

- Если у вас осталось солнечное настроение, то прикрепите на доску солнышко.

- Если что-то не получалось, и настроение от этого ухудшилось - тучку с солнышком.

Спасибо за работу!