**Тема:** Здоровье – твоё богатство

**Дидактическая цель:** пробуждать у детей желание соблюдать правила сохранения и укрепления здоровья; способствовать формированию интереса к занятиям физической культуры.

**Планируемые результаты:**

***Личностные:***

- выражать готовность в любой ситуации, проявлять доброжелательность, доверие, внимательность, помощь;

- проявлять внимание, удивление, желание больше узнать;

***Регулятивные:***

- корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок;

- анализировать собственную работу: соотносить план и совершенные операции;

- выделять этапы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины;

***Познавательные:***

- применять таблицы, схемы, модели для получения информации;

- проверять информацию, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу;

***Коммуникативные:***

- выделять и формулировать познавательные цели;

- оценивать способы и условия действия, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;

- строить логические цепи рассуждений;

**Использованная литература:**

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/stsenarii-prazdnikov/2014/05/26/ekologicheskiy-kvn-v-1-klasse>

<http://sov.opredelim.com/docs/101600/index-7828.html>

<http://74317s023.edusite.ru/p130aa1.html>

http://www.resobr.ru/materials/45/38400/

**Класс:**  1

Сценарий занятия:

1. **Подготовительный**
	1. ***Организационно-подготовительный***

Мы пришли сюда учиться,

Не лениться, а трудиться.

Работаем старательно,

Слушаем внимательно!

-Здравствуйте, ребята! Я очень рада снова вас видеть! Надеюсь, что мы с вами проведем это время с пользой! Хорошего вам настроения и успехов!

***Открытие темы и целей занятия***

– Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме?

– Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда…

– Вы уже догадались, о чем сегодня пойдет речь?

1. **Конструирующий**
	1. ***Основной***

 *а) беседа*

– Так что же такое здоровье? Какого человека можно назвать здоровым? Давайте попробуем составить образ здорового человека:

* -редко болеет;
* -долго живёт;
* -счастливый;
* -закалённый;
* -трудолюбивый;
* -отзывчивый;
* -добрый;
* -питается здоровой пищей;
* -красивый;
* -весёлый;
* -крепкий;
* -стройный;
* -подтянутый;
* -ловкий;
* -любит физкультуру;
* -принимает витамины;
* -соблюдает правила дорожного движения;
* -делает зарядку;
* -не курит, не пьёт;
* -редко смотрит телевизор
* -не ест много сладкого;
* -не сидит долго за компьютером
* -2 раза в день чистит зубы
* -соблюдает режим дня;
* -ест лук, чеснок, мёд;
* -любит париться в бане.

– Какие же правила здорового образа жизни (ЗОЖ) необходимо выполнять? Что же делать, чтобы быть здоровым?

– Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила личной гигиены, быть опрятными, аккуратными.

Чистота и личная гигиена – неотъемлемые спутники человека на протяжении всей его жизни. Личная гигиена – это комплекс правил, выполняя которые вы сохраните своё здоровье.

Какие правила личной гигиены вы знаете?

Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком.
(Расческа)

Плещет теплая волна

В берегах из чугуна.

Отгадайте, вспомните:

Что за море в комнате?

(Ванна).

Мойдодыру я родня

Отверни-ка ты меня,

И холодною водою

Живо я тебя умою

(кран)

Кирпичик розовый, душистый,

Потри его и станешь чистым.

(мыло).

Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

И пока она гуляла-

Спинка розовою стала.

(губка)

На стене висит , болтается,

Всяк за него хватается .

(полотенце).

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

(зубная щетка)
9. Лег в карман и караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет он про нос.
(Носовой платок)
10. Вот такой забавный случай!
Поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят...
(Душ)
11. Говорит дорожка –
Два вышитых конца:
Помойся ты немножко,
Чернила смой с лица!
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня.
(Полотенце)

Как ухаживать за телом? Когда необходимо мыть руки? Сколько раз в день нужно чистить зубы? Как ухаживать за волосами? Как следить за одеждой и обувью? Как следить за чистотой жилища, класса?)

– Молодцы, правила личной гигиены вы знаете.

*б ) чтение сказки*

– Но иногда встречаются дети, которые не дружат с мылом и водицей, поэтому можно увидеть грязные уши, лица, руки.

Послушайте сказку о грязнулях.

Жил был один козлёнок,

И рядом – поросёнок.

Они почти с пелёнок дружили меж собой.

И был один чистюлей,

И был другой грязнулей –

Сообразит любой.

И вот однажды летом,

Вдали от дома где-то,

Козлёнок с поросёнком

Гуляли у реки.

Вдруг выскочил волчище…

***Волк:***

-А ну, который чище? Иди ко мне, дружище!

-И обнажил клыки.

И съеден был козленок,

А грязный поросёнок бежал,

Дрожа от страха, и думал:

***Поросёнок:***

-Хорошо, что этот злой волчище съедает тех, кто чище,

Кто слишком любит мыло и мятный порошок.

Живёт девчонка Юля – неряха и грязнуля.

Не чистилась с июля,

Не мылась с декабря.

В чернилах вся девчонка,

И в красках вся девчонка.

Не чище поросенка, короче говоря.

Ругает папа Юлю, ругает мама Юлю,

Но ей ходить грязнулей

Никак не надоест.

Как видно, папе с мамой

Одно лишь утешенье.

Одно лишь утешенье,

Что волк её не съест.

– А хорошо ли быть грязнулей? Почему? *(Никто не захочет дружить с грязнулей, грязные уши – плохо слышат, грязная кожа – организм плохо дышит, грязные руки – глисты и т.д.)*

*в)игра «Запрещенное движение!*

Если хочешь быть здоров

Позабудь про докторов,

Ты возьми гантели в руки,

Не считай, что это муки.

А побольше закаляйся,

Смейся, спортом занимайся.

Научись болеть за спорт,

Будь здоровым целый год.

Поезжай в страну Здоровья,

Отдыхай сколько угодно.

Но не забывай про труд,

А то мышцы отомрут.

Упорно закаляйся,

Спортом занимайся.

И не будешь ты болеть,

Станешь сильным, как медведь.

А сейчас подвигаемся и мы.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА «Запрещенное движение»**

– Ребята, как вы укрепляете свое здоровье? Каким видом спорта любите заниматься? Как закаливаете свой организм?

*г) игра полезные и неполезные продукты*

– На состояние здоровья человека оказывают влияние многочисленные факторы. Один из важнейших – питание. Еще в древности было известно, что правильное питание есть непременное условие долгой жизни.

Что вы любите есть больше всего?

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться!

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть –

Нужно правильно питаться,

С самых юных лет уметь.

– Итак, давайте ещё раз повторим правила питания.

* – Сколько раз в день должен питаться младший школьник? (4–5 раз)
* – Питаться в одно и то же время.
* – Есть надо не спеша, хорошо пережевывая пищу и не заниматься посторонними делами.
* – Не переедать.
* – Как вы считаете, ребята, все ли продукты, полезны для здоровья человека?
* – Какие продукты питания полезны для здоровья?
* – Какие надо исключить из рациона питания? Почему?

**Игра «Полезные и неполезные».**

Сейчас мы с вами проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов.

**Условия игры:** я буду называть продукт питания. Если услышите продукт полезный, хлопайте в ладоши, если назову продукт, который не является полезным, хотя и вкусен, топайте.

*Яблоко, торт, огурцы, рыба, карамель, морковь, творог, чупа – чупс, ириски, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр, молоко, жвачка, лимонад, шоколад, лук, булочки, чипсы.*

**Вывод:** Полезно – не всегда вкусно,

 Вкусно – не всегда полезно.

* 1. ***Систематизированный***

***Игра – тест «Вредно или полезно»***

*- Если вы считаете, что это полезно – хлопните в ладоши три раза.*

*- Если вы считаете, что это вредно – топните ножками три раза.*

*1. Два раза в день чищу зубы и всегда полощу рот после еды (хлопают).*

*2. Загар – это очень красиво. Чтобы стать быстрее шоколадным, я с утра до вечера пролежал на пляже (топают).*

*3. Стараюсь всегда употреблять в пищу как можно больше фруктов(хлопают).*

*4. Когда нервничаю, я грызу ногти (топают).*

*5.Когда промочу ноги, то стараюсь быстрее попасть домой и поменять мокрую обувь (хлопают).*

*6. Витамины – это полезно. Покупаю их в аптеке и съедаю горстями(топают).*

*7. Я всегда соблюдаю режим дня.*

*8. Я никогда не занимаюсь спортом.*

На прощание доктор Айболит хочет дать вам советы.

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать.

Чтобы быть всегда здоровым,

Надо спортом заниматься,

Умываться, закаляться,

И почаще улыбаться.

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 прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

1. **Итоговый**
	1. ***Аналитический***

- Ребята, так о чём мы с вами говорили сегодня? *(ответы детей)*

- Что вы узнали нового? *(ответы детей)*

- Что главное отметили для себя? *(ответы детей)*

* 1. ***Рефлексивный***

Сегодня вы сами выработали правила сохранения и укрепления здоровья Теперь вы должны научиться выполнять эти правила,самостоятельно контролировать себя .

- Что же нужно делать, чтобы быть здоровым?

Запомните!

Главное в жизни – **это здоровье!**!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность – это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

**Прием «Ромашка Блума**»

1.Простой вопрос - Перечислите предметы личной гигиены

2.Уточняющий-Верно ли, что не соблюдая правила личной гигиены можно заболеть?

3.Объясняющий - Почему необходимо соблюдать правила личной гигиены?

4.Практический-какие правила личной гигиены соблюдаете вы?

5.Творческий - Дай совет человеку, который хочет быть здоровым

 -Ребята, если вам понравилось наше занятие, улыбнитесь мне, а если не понравилось, сделайте грустное лицо.