**Муниципальное бюджетное**

**общеобразовательное учреждение**

**города Абакана «Основная**

**общеобразовательная школа № 27»**

**Здорово быть здоровым!**

**Авторы: Воронова Юлия Васильевна, учитель начальных классов МБОУ «ООШ №27»**

**Юзаева Татьяна Ивановна, учитель начальных классов МБОУ «ООШ №27»**

**Адрес: г. Абакан, ул. Щетинкина, 32а**

**Форма проведения занятия: единый игровой сюжет**

**Цель:** Создание элементарных представлений об основных понятиях здорового образа жизни.

**Задачи:**

* Формировать умения выражать свои мысли и чувства; предоставить возможность проявить свои творческие способности.
* Прививать стремление к здоровому образу жизни.
* Развивать творческие способности детей.
* Развивать познавательный интерес, работу речевого аппарата

**Ход занятия**

1. **Вступительная беседа**

Ученица читает стихотворение «Ромашка» (заранее подготовленная)

**Ромашка**

На лугу у той дорожки ,

Что бежит к нам прямо в дом,

Рос цветок на длинной ножке –

Белый с жёлтеньким глазком.

Я цветок сорвать хотела,

Поднесла к нему ладонь,

А пчела с цветка слетела

И жужжит, жужжит: «Не тронь!» (М. Познанская)

**Учитель:**

Дорогие мальчики и девочки! Мне хочется подарить вам этот замечательный цветок.

- Что в нём особенного? – спросите вы.

Давайте посчитаем, сколько у нашего цветка лепестков. (Хором считаем лепестки)

1. **Сообщение темы и цели занятия**

Сегодня мы с вами проведём занятие по теме: «Здорово быть здоровым». А провести его нам поможет этот цветок. Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психологического и социального благополучия. Давно известно, что главными факторами здоровья являются движение, питание, режим. Но есть и другие факторы, те, что вредят нашему здоровью, способствуют его ухудшению. Какие? Дети называют их. (Употребление алкоголя, курение, наркомания.)

1. **Продолжение занятия**

1. Наш **первый лепесток** мы назовём **«Я и мой организм».** Каждый человек дышит, слышит, видит. Очень важно уметь правильно дышать. При занятиях развивается дыхательная мускулатура, вырабатывается привычка делать вдохи и выдохи правильно и ритмично, повышается иммунитет.

**Проводится дыхательная гимнастика**

Учитель рассказываете стихотворение, а малыш выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик — самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову и делает вдох)Отправляется в полёт (задерживает дыхание)Жу-жу-жу (делает поворот вправо)Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)Я налево полечу (поднимает голову и делает вдох)Жу-жу-жу (делает поворот влево)Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж)Постою и отдохну (встает прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

**Послушаем свое дыхание»**

Цель: научить детей прислушиваться к своему дыханию, определять его глубину и состояние организма.

Исходное положение: стоя, сидя – любая удобная позиция. Мышцы расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

1. куда попадает воздушная струя и откуда выходит;
2. какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
3. какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
4. какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой); тихое, неслышное дыхание или шумное.

Важно не только провести с ребёнком упражнение, но и объяснить ему значение тех или иных показателей.

**«Дышим тихо, спокойно и плавно»**

Цель: научить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания и концентрировать на нем внимание.

Исходное положение: стоя, сидя – любая удобная позиция. Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Ребенок делает медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, вдох нужно прекратить, сделать небольшую паузу и плавно выдохнуть через нос. Повторить 5-10 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

2. **Второй лепесток** **– Я и мой разум».** Важно не только поговорить о проблеме, но и укрепить своё здоровье. Ребята, а кто из вас знает пословицы о чистоте, здоровье. Предлагаю вам задание. Я буду начинать пословицы, а вы заканчивайте.

**В здоровом теле ………….здоровый дух!**

Где здоровье, там и………..красота.

Кто спортом занимается – тот ……. силы набирается.

Отдай спорту время, а взамен получи……..здоровье

Болен – лечись, а здоров… берегись

3. **Третий лепесток** **– «Я и моё настроение».** Если мы погладим этот лепесток, то он нам подскажет, с каким настроением легче жить. Оказывается, что наши чувства могут даже принести вред нам и нашим близким. Давайте больше улыбаться и радоваться окружающему миру! А если случилась какая-либо неприятность, то знайте: сегодняшняя неприятность через несколько дней будет нами забыта. Вот и не стоит сегодня из-за неё расстраиваться и огорчать своих друзей и близких, тех людей, которые любят вас.

**Проводится игра «Комплименты»**

Ученики встают лицом друг к другу и говорят друг другу комплименты. Например: «Я очень рад учиться в одном классе с такой аккуратной девочкой», «Ты очень жизнерадостный человек»…)

4. **Четвёртый лепесток – «Я и окружающий мир».** Мы каждый день играем, разговариваем, просто встречаемся со знакомыми и незнакомыми людьми. Запомните замечательное правило: «Относись к окружающим так, как хочешь, чтобы они относились к тебе!»

**Игра «Добрые слова»**

Ученики встают в круг, в центре круга ведущий с мячом:

Добрые слова не лень

Повторять мне трижды в день

Кузнецу, ткачу, врачу

С добрым утром! – я кричу.

Добрый день! – кричу я вслед

Всем идущим на обед.

Добрый вечер! – так встречаю

Всех, домой спешащих к чаю.

Ведущий бросает мяч любому из игроков, который говорит одно из добрых слов и возвращает мяч ведущему.

5. **Пятый лепесток – «Это я сам».** Этот лепесток напоминает нам, что мы сами играем главную роль в том, что с нами случается. Задумайтесь, какими мы хотим быть, кем мы хотим стать, - всё зависит только от нас самих. Но очень важно, чтобы наши поступки и привычки, не обижали тех людей, которые живут с нами рядом. Как мы уже говорили, привычки также бывают хорошие и плохие. Давайте подумаем, какие хорошие привычки вы знаете? (Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. п.)   
 - А какие вредные привычки вы знаете? (курение, наркомания, алкоголизм, неправильное питание, неопрятность, когда грызут ногти, сосут пальцы, ковыряются в носу, ругаются грубыми словами).

**Список привычек:**

• спать с открытой форточкой   
• умываться   
• чистить зубы   
• грызть ногти   
• пить спиртные напитки  
• класть вещи на место   
• выполнять домашнее задание   
• заниматься спортом   
• пропускать уроки   
• говорить правду   
• лениться   
• курить   
• наркоманить  
• мыть за собой посуду   
• драться   
• конфликтовать

**-** Прочитайте список привычек. Выберите из списка полезные привычки и поставьте напротив каждой «+». Выберите из списка вредные привычки и поставьте напротив каждой «–». Если вы не знаете, какая это привычка, то поставьте напротив «?»

6. **А вот и шестой лепесток – «Я и моя жизнь».** Если прикоснуться к этому лепестку, то нам станет понятным то, что каждый лепесток учит нас по-своему, но важно суметь прислушаться ко всем лепесткам вместе, одновременно.

Наш цветок не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались и прислушивались бы только к одному из его лепестков.

Цветок красив лишь тогда, когда все его лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать мальчикам и девочкам что в жизни хорошо, а что плохо.

Когда мы веселы, здоровы, то хорошо и радостно всем тем людям, которые видят нас.

Давайте закроем глаза и увидим свой волшебный цветок, который поможет нам быть счастливыми и здоровыми.

А теперь возьмите в руки карандаши, краски и нарисуйте Свой Цветок Здоровья и Счастья.

(Организована выставка детских рисунков)

1. **Рефлексия**

Какой замечательный цветок здоровья и счастья у вас получился! И, конечно же, помогли вам, дорогие мальчики и девочки, те игры и упражнения, которые вы выполняли.

Давайте жить интересно, ведь, сколько удовольствия можно получать от занятий спортом, танцами, а самое главное, от общения друг с другом. Ведь жизнь – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и, случается, меньше всего берегут.

Человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного порока. Природа создала всё, чтобы человек был счастлив. Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас, людей, – сильных, красивых, здоровых, разумных.

Подготовленный ученик читает стихотворение **«Пожелания друзьям»**

Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить здоровье,

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие.

Пусть каждый день и каждый час

Вам новое добудет,

Пусть добрым будет ум у вас,

А сердце умным будет.

Вам от души желаю я,

Друзья, всего хорошего.

А всё хорошее, друзья,

Даётся нам недёшево.

(С. Маршак)