**Урок здоровья. «Если хочешь быть здоров»**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

* развивать умение общаться друг с другом в процессе игры;
* развивать у детей потребность в здоровом образе жизни;
* закрепить и систематизировать знания детей о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения.

**Методические приёмы:**

* игровые и здоровьесберегающие технологии.

**Оборудование:**

* ноутбук;
* мультимедиа (презентация);
* соки;
* витамины.

**Ход занятия.**

Звучит музыка из мультфильма «Каникулы в Простоквашино». Появляется почтальон Печкин на самокате.

**Печкин:** Здравствуйте, вы меня узнали? Да – это я, почтальон Печкин, принёс для вас посылку. Только я вам её не отдам, потому что у вас документов нету. Давайте посмотрим, а может она и не вам. Вот это да! Ведь она от Айболита! Интересно, что в ней!

**Дети:** Может быть лекарства.

**Печкин:**Вместе с посылкой было музыкальное письмо, только без адреса. Я его послушал. Хотите знать, что в нём было? (Слайд 4)

**Дети:** Очень хотим!

Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Постарайся позабыть про докторов,

Водой холодной обливайся,

Если хочешь быть здоров!

**Печкин:**А вы хотите быть здоровыми? А зачем?

**Дети:** Чтобы хорошо учиться, заниматься в кружках и секциях, быть сильными и красивыми.

**Печкин:** Да, вы правы. Есть много причин, чтобы не болеть. Но самая важнаяпричина – это жизнь. Жить долго, успеть выучиться, сделать много приятного и полезного для себя и других людей. И, конечно, для своей страны. Значит надо сохранить своё здоровье. А как же это сделать?

**Дети:** Заниматься спортом, больше находиться на свежем воздухе, есть много витаминов, соблюдать правила гигиены.

**Печкин:** Ребята, вы видите, как много для этого надо? Как всё успеть выполнить каждый день?

**Дети:**Надо соблюдать режим дня.

**Печкин:** Если вы правильно чередуете труд и отдых, то ваш организм будет меньше ощущать усталость, а значит, останется здоровым.

- С чего каждый человек должен начинать свой день?

**Дети:** С зарядки.

**Печкин:**Для чего делают зарядку?

**Дети:** Для того чтобы проснуться, зарядиться энергией .

**Печкин:** Во время зарядки кровь быстро движется по сосудам, согревает наше тело, добирается до головного мозга. Наши мускулы становятся крепче, мы чувствуем себя сильными и здоровыми.

- Решил мой друг Шарик стать самым сильным и попытался поднять тяжёлую гирю (слайд 7). Но ничего у него не вышло. Тогда Матроскин сказал, что он мало каши ел. При чём тут каша?

**Дети:** Для того чтобы стать сильным, надо хорошо есть.

**Печкин:** А что вы едите, чтобы стать сильными и здоровыми?

**Дети:** Суп, сосиски, картошку, салат и т.д.

**Печкин:** А чипсы с газировкой вы разве не любите?

- Давайте посмотрим, что происходит в нашем желудке, когда мы пьём газировку и едим всё подряд.

**ЭКСПЕРИМЕНТ**.

Возьмём бутылку газированной воды и бросим в неё разноцветное драже из красивого пакета. Вода из бутылки незамедлительно начнёт извергаться в виде пены.

- Если мы будем продолжать такие эксперименты над собой, наш желудок обидится и заболит.

**ИГРА «ВРЕДНО - ПОЛЕЗНО».**

Разделить продукты питания на вредные и полезные.

**Печкин:** Чего должно быть много в пище, чтобы она стала полезной?

**Дети:** Витаминов.

**Печкин:**Не зря витамины называют «Алфавит здоровья». Только при чём тут алфавит?

**Дети:** Названия витаминов состоят из одной буквы. Например, А, В и т.д. Из них можно составить свой алфавит.

**Печкин:** Давайте споём песню о витаминах, на мелодию «Если с другом вышел в путь».

1.Мы полезны для людей – 2раза

И нужны, как воздух.

А живём мы в пище всей, - 2 раза

Поскорей запомни!

Припев.

Нас большая семья,

Для людей мы друзья.

И вам без нас прожить нельзя!

Витамин, витамин!

Нам здоровье открыл,

Скорее подружитесь с нами!

2.Неспроста нас нарекли – 2 раза

«Алфавит здоровья».

Мы поможем вам расти – 2 раза

И учиться в школе.

**Печкин:**Каждый витамин выполняет определённую работу.

А – отвечает за рост .

В – улучшает работу органов.

С – повышает иммунитет .

D – укрепляет кости .

- Мои друзья из Простоквашино знают ещё очень полезный продукт. Для этого они завели…

**Дети:** Корову. Она даёт молоко, очень полезный продукт для детского организма .

**Печкин:**Кто из вас болел в этом году? Почему это произошло?

**Дети:** Промочили ноги, в организм попала инфекция и т.д.

**Печкин:**В наш организм попали микробы . Как они туда проникли?

**Дети:** Не проветривали комнату, не всегда мыли руки, не защищали свой организм маской во время эпидемий.

**Печкин:** Позовём на помощь Мойдодыра.

На экране.

Где грязнуля? Покажите,

К умывальнику ведите.

Будем дружно отмывать

И микробы разгонять!

«От простой воды и мыла у микробов тает сила».

(На экране появляются предметы: зубная щётка, зубная паста, мыло, мочалка, расчёска).

**ИГРА «Личные - общие».**

Разделить предметы на две группы: в первую – предметы общего пользования, во вторую – индивидуальные.

полотенце карандаш

зубная щётка зубная паста

носовой платок книга

расчёска игрушки

**Печкин:** Молодцы! Но бороться с микробами и болезнями нам помогут звуки. Хотите узнать, как?

1)если у вас болит горло, надо превратиться в комара и спеть его песню (руку положить к горлу зззззззззззз);

2)когда начинаем кашлять, становимся большими жуками (ладонь к грудной клетке жжжжжжжж);

3)а когда устали и болит голова, слушаем шум моря (сссссссссссссссс).

**ИГРА «ДОСКАЖИ ПОСЛОВИЦУ».**

Всем даёт здоровье молоко коровье.

Здоровые зубы – здоровые люди.

Чистота – залог здоровья.

Кто аккуратен, тот людям приятен.

**Печкин:**А теперь ещё раз вспомним, что нужно для здоровья. Выполним тест.

**Сколько раз в день надо чистить зубы:**

1)один раз;

2)ни разу;

3)два раза.

**Что вредно для зубов:**

1)морковь;

2)сахар;

3)яблоко.

**Какой предмет относится к личной гигиене:**

1)Шампунь;

2)мыло;

3)расчёска.

**День нужно начинать:**

1)с зарядки;

2)с завтрака.

Рефлексия.

**Игра «ДА – НЕТ».**

- Отвечайте хором!

ЗДОРОВЬЮ – да!

СПОРТУ – да!

УЧЁБЕ – да!

БОЛЕЗНЯМ – нет!

**Печкин:**Я решил всё-таки отдать вам посылку за такую активную работу и хорошие знания! (В посылке фруктовый сок).

- А от меня и моих друзей вам витамины! Будьте здоровы!