

Класс: 5			
Учитель :	Мачихина Инна Николаевна		
Место работы:	МБОУ СОШ №6 ст. Мингрельская Абинский район		
Тема:	«Правила здорового образа жизни».		
Форма:	Групповая , фронтальная		
Цель:	Формирование правил здорового образа жизни		
Задачи:	Образовательная-формирование представлений о здоровом образе жизни, как главном факторе сохранения здоровья. Развивающая - формирование навыков самостоятельной работы, отработка активного умения слушать выступающего, доброжелательно и корректно делать замечания в случае несогласия с выступающим, развитие логического мышления. Воспитательная- формировать у учащихся бережное отношение к своему здоровью, воспитание чувства товарищества, умения работать в группах		
Методы и приемы:	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, игровой.		
Оборудование:	Карточки с заданиями, наглядный материал для оформления доски, компьютер, презентация.		
Планируемые результаты:			
	Личностные	Метапредметные	Предметные
	Принятие правил ЗОЖ	Познавательные УУД: умение выделять главное в тексте, структурировать материал, грамотно формулировать ответы; Личностные УУД: умение применять полученные знания на практике, понимание важности сохранения здоровья; Регулятивные УУД: умение организовать выполнение заданий учителя согласно установленным правилам работы. Развитие	Приведение доказательств зависимости здоровья человека от его образа жизни и окружающей среды

		навыков самооценки и самоанализа. Коммуникативные УУД: умение работать в составе творческих группах.	
Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность детей	Примечание
Организационно-подготовительный 1 минута	Добрый день ребята. Все в классе никто не потерялся? Присаживайтесь на свои места. Спинки держим ровненько , ручки на партах.	Дети здороваются. Присаживаются за парты.	СЛАЙД 1.
	Скажите, какое хорошее, доброе слово мы говорим друг другу при встрече?	Дети отвечают : Здравствуйте!	
Диагностический 5 минут	Кто знает, что люди имеют ввиду, говоря здравствуйте?	Дети: Желают здравия, здоровья.	
	О здоровье сложено много пословиц. Несколько из них у меня на доске, их нужно прочитать, и продолжить В здоровом теле - ... Здоровье всего... Если хочешь быть здоров ... Болен – лечись... Здоров буду ... Курить... Чистая вода ... Кто может объяснить смысл этих пословицы?	Дети поднимают руки и отвечают.	СЛАЙД 2. ПРИЛОЖЕНИЕ 1 В здоровом теле - ... (здоровый дух). Здоровье всего...(дороже) Если хочешь быть здоров ...(закаляйся) Болен – лечись... (а здоров – берегись) Здоров буду ... (и денег добуду) Курить... (здоровью вредить) Чистая вода ... (для хвори беда)
	Я думаю, что каждому из вас хочется быть сильным и здоровым, а девочкам еще и красивыми. Как вы думаете, о чем пойдет сегодня речь, на нашем занятии?	Дети: о здоровье	

Основной 5 минут	Сейчас мы должны будем усилиями всего класса создать удивительный цветок. Вы будите работать в группах (дети распределяются по группам). Каждая группа сможет прикрепить лепестки на доске, после выполнения задания.		При входе в класс дети получили фигурки из бумаги , таким образом формируются команды.
Систематизированный 19 минут	Задание №1. Учитель раздает задания и объясняет, что нужно сделать. Вставьте пропущенные слова в предложении, пользуясь подсказками.	Дети вставляют пропущенные слова в текст: Слова для справок: личным, утром, непричесанные, чистотой, ногти, ежедневно, с мылом, два, уборку, чистоту.	СЛАЙД 3. ПРИЛОЖЕНИЕ 2 1. _____ делай зарядку. 2. _____ умывайся и чисти зубы. 3. Чистить зубы надо _____ раза в день. 4. Дома раз в неделю необходимо делать влажную _____. 5. В целом, необходимо везде и во всем соблюдать _____ и порядок. 6. Постоянно следи за _____ лица, рук, шеи. 7. Всегда мой руки _____. 8. Следи за своими волосами. 9. _____ волосы – признак неряшливости. 10. Содержи в порядке _____, чтоб не превратились в когти. 11. Всегда пользуйся _____ носовым платком.
	О чем шла речь в этом задании? Команда, выполнившая первой и правильно это задание, прикрепляет лепесток к доске со словом «Соблюдение чистоты»	Дети: о необходимости соблюдать чистоту.	СЛАЙД 4

	Прежде, чем приступить к следующему заданию, послушайте стихотворение: Робин Бобин Барабек Скушал сорок человек, И корову, и быка, И кривого мясника, И телегу, и дугу, И метлу, и кочергу, Скушал церковь, скушал дом, И кузницу с кузнецом, А потом и говорит: «У меня живот болит». Почему заболел живот у Робина Бобина? Переедание приводит к ожирению. Нужно употреблять больше фруктов и овощей.	Дети: много съел, кушал все подряд. Даже то, что не съедобно.	
--	---	--	--

	Задание №2. Учитель раздает задания и объясняет, что нужно сделать. Выбрать предложения, в которых говорится о правильном питании. (поставить плюсики)		СЛАЙД 5 ПРИЛОЖЕНИЕ 3 1.Необходимо употреблять пищу 4 - 5 раз в день. 2.Необходимо употреблять пищу 3 раз в день. 3.Очень важны в рационе овощи и фрукты. 4.В большом количестве необходимо употреблять жирную и сладкую пищу. 5.Вода – необходимый компонент в рационе человека. 6.Горячая пищи – необязательный компонент в рационе питания. 7.Ежедневно необходима одна порция молочных продуктов (йогурт, кефир). 8.Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу. 9.Во время приема пищи можно разговаривать и есть одновременно. 10. Пищевой рацион должен быть разнообразным.
	О чем шла речь в этом задании? Команда, выполнившая первой и правильно это задание, прикрепляет лепесток к доске со словами «Правильное питание »	Дети: о правильном питании.	

	ФИЗМИНУТКА Мы зарядкой заниматься Начинаем по утрам. Пусть болезни нас боятся, Пусть они не ходят к нам. Раз – два, Шире шаг! Делай с нами так! Широко раскинул ветки Возле дома старый клён. Выгнул спину кот соседкин – Физкультуру любит он. Раз – два, Шире шаг! Делай с нами так! Птица крылья расправляет, Просыпаясь на заре. Мишка лапы разминает У берлоги на ковре. Раз – два, Шире шаг! Делай с нами так	Дети читают слова на доске и выполняют движения с учителем	СЛАЙД 6 ПРИЛОЖЕНИЕ 4
--	--	--	--

	Задание №3. Учитель раздает задания и объясняет, что нужно сделать. Решить проблемную ситуацию. Школьник решил отдохнуть после школы, проведя часа два перед телевизором, потом поиграл в компьютер, и выяснилось, что на выполнение уроков у него совершенно не хватило сил. С чем это может быть связано?	Дети: телевизор и компьютер хороши в меру.	СЛАЙД 7 ПРИЛОЖЕНИЕ 5
	Почему школьник устал? Он ведь лежал и смотрел телевизор, сидел за компьютером? Нужно сочетать труд и отдых, отдавать предпочтение активному отдыху на свежем воздухе.	Ответы детей	
	О чем шла речь в этом задании? Прикрепить лепесток со словами «Сочетание труда и отдыха»	Дети: нужно сочетать труд и отдых	
	Задание №4 Учитель раздает задания и объясняет, что нужно сделать. Пронумеровать предложения в правильном порядке. Установить правильную последовательность предложений (задание на правильность и скорость)	Дети выполняют задание	СЛАЙД 8 ПРИЛОЖЕНИЕ 6 1. Приходим домой, отдыхаем. 2. Ужин, свободное время. 3. Зарядка. 4. Просыпаемся, заправляем постель. 5. Дорога в школу. 6. Завтрак, надеваем одежду.
	О чем шла речь в этом задании?	Дети: о режиме дня.	7. В школе учимся, находимся в движении и обязательно обедаем. 8. Прогулка на свежем воздухе. 9. Делаем уроки. 10. Сон. 11. Вечерний туалет

	Команда прикрепляет лепесток «Соблюдение режима дня» Учитель: дети, кто из вас соблюдает режим дня? Для чего нужно соблюдать режим дня? Режим дня позволяет планировать события для всей семьи. Благодаря распорядку взрослые и дети могут полноценно отдохнуть, распределяя силы на целый день. Режим приучит ребенка к самостоятельности. Главное, чтобы действия повторялись ежедневно и вошли в привычку.	ответы детей	
	Задание №5 Буквы записаны в разном порядке. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.	Дети работают в группах	СЛАЙД 9 ЗКУЛЬФИТРАУ – ДКАЗАРЯ - ЛКАПРОГУ –
	О чем идет речь в этом задании?	Дети: о спорте.	ПРИЛОЖЕНИЕ 7 ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура ДКАЗАРЯ – зарядка ЛКАПРОГУ – прогулка
	Прикрепить лепесток «Занятие спортом» Учитель: а вы знаете зачем нужно заниматься спортом?	Ответы детей	
	Как влияет спорт на здоровье человека? Ученые подсчитали: у 30% дошкольников намечаются изменения осанки		

	40% детей регулярно жалуются на боли в спине более 30% детей весят больше, чем положено от 20 до 25% детей уже имеют нарушения кровообращения В эпоху господства компьютеров очень легко попасть под влияние виртуального мира, эта опасность особенно велика для детей, которые могут сидеть за компьютером не один час. В чем польза спорта: 1. Но спорт тренирует характер, помогает собраться духом и стремиться к победе. 2. Ребята учатся общаться со сверстниками и с тренерами, которые наряду с родителями являются для него большим примером 3. Занятия спортом положительно влияют на смелость и самооценку ребенка. Таким образом у ребенка формируется вера в собственные силы, а уверенность в себе позволяет не бояться совершать ошибки и помогает справиться с неудачами.		
--	---	--	--

	Задание №6 Отгадай, чей это портрет и ответить на вопросы? Когда я шла на работу, мне по дороге встретился человек. Бледный, изможденный, небритый, качается, ругается, под глазом синяк, одет неопрятно. - Вам понравилось описание человека? - Чей это может быть портрет?	Ответы детей	СЛАЙД 10 ПРИЛОЖЕНИЕ 8
	Кто виноват в том, что он так выглядит? О чем говорится в этом задании?)	Ответы детей: о вредных привычках	
	Какие вы знаете вредные привычки?	Ответ детей	
	Самые вредные – алкоголь, курение и наркотики Серьезной проблемой в настоящее время являются вредные привычки, которые подстерегают любого человека на жизненном пути. Учитель: почему они являются вредными?	Дети слушают и отвечают	
Аналитический 5 минут	Прикрепить лепесток «Отсутствие вредных привычек» Итак, ребята, мы с вами собрали лепестки, не достает сердцевины, я ее прикреплю после того как вы мне скажите, какой образ жизни является общим для всех этих правил?	ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	
	Учитель добавляет на доску недостающую часть цветка.	Дети читают в слух: 1. «Соблюдение чистоты»	

	Мы сегодня создали цветок под названием «Правила здорового образа жизни». Давайте еще раз назовем правила здорового образа жизни:	2. «Правильное питание» 3. «Сочетание труда и отдыха» 4. «Соблюдение режима дня» 5. «Занятие спортом» 6. «Отсутствие вредных привычек»	
Рефлексивный 5 минут	Рефлексия деятельности: Посмотрите, какой у нас получился цветок, но любой цветок нуждается в постоянном уходе. Вы знаете, что в уходе за растительным миром большую роль играет животный мир, в данном случае – это насекомые. Если вам понравилось наше занятие и полученная сегодня информация для вас полезна, то мы можем прикрепить возле клумбы пчелу, которая опыляет растения. Если информация не интересна для вас, и вы не хотите следить за своим здоровьем, то мы можем прикрепить возле клумбы гусеницу, которая поедает здоровые листья. Если же вы примите к сведению информацию и будете стараться следить за своим здоровьем, то мы можем прикрепить возле клумбы божью коровку, которая помогает больным листьям растений, избавляться от вредителей.	Дети выбирают насекомых по настроению на конец урока	ПРИЛОЖЕНИЕ 9

	Вот и подошёл к концу наш урок. Будьте здоровы! Это пожелание исполнится, если вы будете соблюдать все правила, о которых мы рассказали. Желаю вам счастья, отличных отметок, и крепкого здоровья, бодрости и хорошего настроения. Будет здоровье и всё в жизни сложится просто замечательно!		
--	--	--	--

Список литературы:

1. Пословицы и поговорки о здоровом образе.
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/04/22/poslovitsy-pogovorki-i-krylatye-vyrazheniya-dlya>
2. Робин Бобин Барабек. <https://stihi.ru/2018/03/11/7136>.
 Детские стихи . <https://allforchildren.ru/poetry/sport012.php>
3. Сборник консультаций для родителей. <https://141.детскийсад-барнаул.рф/wp-content/uploads/2021/10/физо-1.pdf>
4. Картинка пьющего человека. <https://avatars.mds.yandex.net/i?id=bb8a24ce0015a34c95886af36afac1734ec50ca7-5239305-images-thumbs&n=13>
5. Божья коровка <https://in.pinterest.com/pin/134756213837434734/>
6. Пчела https://avatars.mds.yandex.net/i?id=6d6e0b2733433bd4e4828d0c66326292_1-5160619-images-thumbs&n=13
7. Гусеница https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2018/12/03/k_5c04dc2239293/img_user_file_5c04dc22d9305_1.jpg

