

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА**

**Цели:** развивать сознательный интерес к своему здоровью; расширять знания учащихся о витаминах; повторить режим дня; обобщить знания о правильном питании; развивать умение выполнять дыхательную гимнастику, упражнения на релаксацию; способствовать воспитанию здорового образа жизни.

**Оборудование:** плакат с режимом дня, напечатанные слова (организованный, культурный, волевой, добрый, румяный, стройный, крепкий, веселый, активный; режим дня), пословицы о здоровье, цветок здоровья.

### **Ход занятия.**

#### **1. Организационный момент.**

–Давайте поздороваемся. Говорить друг другу «Здравствуй»- это значит желать здоровья. Начнем урок с нашего девиза: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

#### **2. Тема урока.**

- Сегодня на уроке мы составим Характеристику здорового человека.

#### **3. Дыхательная гимнастика.**

-Как вы думаете, для чего нужно выполнять дыхательную гимнастику? (легкие расширяются, больше воздуха попадает в кровь, кислород поступает в головной мозг, следовательно, лучше запоминаем, активны).

-Молодцы! А теперь сделаем эти упражнения вместе.

Глубокий вдох – выдох(Зрара)

Глубокий вдох – выдох на звук м-м-м; на звук ш-ш-ш.

Глубокий вдох – выдох порциями, с остановками.

Голову поднимем выше

И легко, легко подышим.

- У нас хорошее настроение. Улыбнулись, мы настроены на работу. Желаю вам успеха на весь день (вывешивается на доску рожица с улыбкой).

#### **4. Актуализация опорных знаний.**

- Ребята, продолжим нашу работу пословицами о здоровье человека. Каждый из вас получив пословицу, должен ее собрать в правильном порядке, зачитать и объяснить ее смысл.

- В здоровом теле – здоровый дух.

- Здоровье дороже золота.

- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

- Здоровье за деньги не купишь.

- Сегодня у нас в классе распустился необычный цветок – цветок здоровья.

Вспомним способы укрепления здоровья. (дети перечисляют: правильное питание, закаливание, режим дня, спорт, хорошее настроение)

#### **5. Знакомство с новым материалом.**

-Сегодня на уроке будем составлять характеристику здорового человека. Для этого добавим недостающее слово в данное стихотворение (оно записано на доске)

**Помни твердо, что ...(режим)**

**В жизни всем необходим.**

- Для чего человеку необходимо соблюдать режим дня?

(Выслушиваются ответы детей).

Работа с классом

- Вспомним распорядок дня.

(Дети расставляют по порядку выкладываю пункты режима дня. Проверка по плакату)

- Кто из вас выполняет режим дня? А у кого это получается не всегда? А есть ребята, которые режим вообще не соблюдают? Что мы можем сказать о человеке, который выполняет режим? Он какой? (Организованный)

(Слово вывешивается на доску.)

- А теперь, ребята, добавьте следующее слово в предложение.

**Правильное ...(питание) – необходимое условие для жизни человека.**

- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, а не правильное – приводит к болезням.

**«Мы едим для того, чтобы жить, а не живем, для того, чтобы есть».**

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают 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 – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

*Посмотрим сценку.*

## **7. Сценка**

**Ведущий.** 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.

Витамины - просто чудо!

Столько радости несут:

Все болезни и простуды .

Перед ними упадут,

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда

-Важнейшее условие!

**Учитель.** Ягоды, фрукты и овощи - основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму.

(Выходят дети с буквами А, В, С, D)

**Витамин А.** Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

**Витамин А** - это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.

**Витамин В.**

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

**Витамин В** делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в черном хлебе, в грецких орехах.

**Витамин D.**

Рыбий жир всего полезней,

Хоть его противно пить,

Он спасает от болезней,

Без болезней лучше жить!

**Витамин D** делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

**Витамин С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Витамин С** помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

**Все (хором).** Всю азбуку здоровья нужно крепко знать

И в жизни эти знания повсюду применять!

## **8. Работа с классом (продолжение)**

- Чтобы быть здоровым, человек должен все это знать. Иными словами, обладать определенной культурой. Значит, здоровый человек-это еще и...

(культурный) человек

(Слово «культурный» вывешивается на доску.)

- Каким должен быть человек, чтобы эти упражнения выполнять, не лениться? *(Волевым.)*

(Слово «волевой» также вывешивается на доску.)

- Можно ли назвать человека здоровым, если у него ничего не болит, но он злой, обижает людей и животных? Мешают ли плохие мысли здоровью человека? *(Да.)*

- Значит, здоровый человек каким еще должен быть? *(Добрым.)*

(Слово «добрый» также вывешивается на доску.)

## **9. Упражнение на релаксацию**

Реснички опускаются

Глазки закрываются

Мы спокойно отдыхаем

Сном волшебным засыпаем

Дышится легко... ровно...глубоко

Наши руки отдыхают,

Наши ноги отдыхают,

Отдыхают... засыпают.

Шея не напряжена

И расслаблена она,

Губы чуть приоткрываются

Все чудесно расслабляется.

Дышится легко ... ровно... глубоко...

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали...

Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,  
Их повыше поднимаем,  
Потянуться! Улыбнуться!  
Всем открыть глаза и красиво сесть!

## **10. Закрепление**

А теперь выберем признаки, характеризующие здорового человека. На карточке подчеркните эти слова.

### ***Карточка***

Здоровый человек - это... человек. (Подчеркни нужное: сутулый, бледный, румяный, стройный, крепкий неуклюжий, веселый, грустный, грубый, ленивый, активный.)

- Допишите на этот листочек и другие признаки здорового, на ваш взгляд, человека.

(Дети выполняют задание, можно также пригласить нескольких человек написать свои варианты на доске:)

## **11. Творческая работа**

- А раз получилась характеристика здорового человека, то рядом нарисуем портрет этого человека. Конечно, ваши портреты будут разными, но у всех у них должно быть что-то общее.

## **12. Итог**

- Для чего нужно иметь хорошее здоровье? Что может позволить себе здоровый человек, а больной не может? Закончите предложение: здоровье - это... (*хорошее самочувствие, больше возможностей в жизни, независимость от лекарств и каких-то специальных приспособлений и др.*).

(Говорят цепочкой.)