

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №12»**

«Здоровому - всё здорово!»

Класс 1 б

Учитель начальных классов

Елдасова Земфира Заурхановна

2024-2025 учебный год

Цель: развитие у детей потребности в здоровом образе жизни;

Задачи: расширять представления учащихся о здоровом образе жизни, обогащать знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу продуктов, богатых витаминами, установить причинно – следственные связи между полезными привычками и здоровьем, побуждать к соблюдению гигиены, режима дня, применению закаливающих процедур; развивать креативное мышление и творческий потенциал учащихся, воспитывать культуру взаимодействия учащихся в групповой работе, самостоятельно делать выводы, расширять кругозор учащихся;

Планируемые результаты:

предметные: сформировать понятие «личная гигиена», «правильное питание», «режим дня», научить составлять личный режим дня;

метапредметные:

регулятивные: формировать умение планировать, предвидеть полученный результат, контролировать и оценивать свои действия; умение высказывать свои предположения; принимать и сохранять учебную задачу;

познавательные: умение применять полученные знания окружающего мира для решения учебно-практических задач, умение работать со схемами и таблицами;

коммуникативные: умение высказывать свои суждения, умение слушать и понимать других; договариваться о совместной деятельности;

личностные: вырабатывать свою жизненную позицию, умение оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;

Ресурсы: ТСО, презентация, таблицы и схемы с заданиями;

Методы и приёмы: беседа, рассказ, решение проблемной задачи, игра, групповая работа, работа с иллюстративным материалом;

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, работа в парах, групповая;

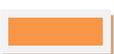
Ход занятия

I. Актуализация знаний о здоровье

-Здравствуйтесь, ребята! Здоровье – величайшая ценность человека, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье. А как вы понимаете пословицу «Здоровому всё здорово!»
Ответы детей.

-Сегодня, на нашем занятии, я предлагаю вам построить «Дом здоровья».
- Из каких частей состоит дом? (Стены, крыша, фундамент и т.д.)

Учитель показывает части дома





- Мы свой дом будем складывать из кирпичиков, каждый из которых имеет особое значение.

II. Мотивационный момент. Работа по строительству «Дома здоровья»

- А как вы себя сегодня чувствуете? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Покажите карточки с тем цветом, который характеризует ваше настроение:

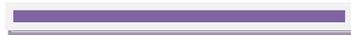
радостное – жёлтые

спокойное – зеленый

грустное – синий

- Говорят, что «хорошее настроение – половина здоровья»?

я вижу, что настроение у всех отличное, так пусть же оно будет фундаментом нашего дома здоровья.



III. Постановка проблемы

- Что нужно сделать для того, чтобы наш организм дольше оставался здоровым? (нужно соблюдать определенный ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учеба, отдых, труд, питание, сон. При правильном их чередовании организм будет меньше ощущать усталость).

IV. Определение темы занятия

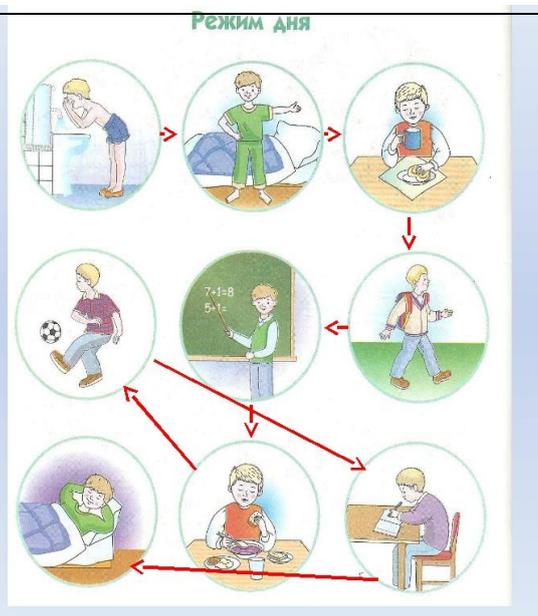
- Как вы думаете, о чём пойдёт речь на нашем занятии? (о здоровье)

V. Реализация темы урока.

Работа в группах.

Задание 1.

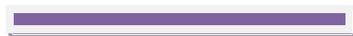
- У вас на столах картинки с режимными моментами. Вы должны в группе обсудить, как правильно чередуются учеба, отдых, труд, питание, сон и разложить картинки в правильном порядке. (1 минута на выполнение задания, затем проверка, каждая команда комментирует свои результаты).



- А как ещё можно назвать ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности?

- Режим дня.

- Вывод. Значит, одним из важных кирпичиков здоровья является – **РЕЖИМ ДНЯ**



Кирпичик складывает ученик.

Задание 2.

- Ребята, что вы видите? (корзина с продуктами питания).

- Как мы можем поделить эти продукты? (на «вкусные» и «невкусные»).

С каждой команды выходят по одному участнику, с правой стороны мы складываем «вкусные», с левой - «невкусные» продукты.

(Чипсы, лимонад, кириешки, шоколад, чупа-чупс, кока-кола, фрукты, овощи, кефир, каши, молоко и т.д.) после того как дети поделили продукты просматривается **видеоролик.**

- А всё ли вкусное – полезно? Нет.

- Как вы думаете, какие продукты мы должны употреблять в пищу.

-Фрукты, овощи, кефир, каши, молоко и мясо.

-Почему? (Потому что в них много витаминов)

- Положите их обратно в корзину.

- А что мы сделаем с вредными продуктами? (выкинем в ведро)

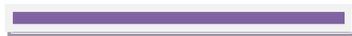
- Почему? (много сахара, красители, заменители, добавки

- Вывод. Значит, одним из важных кирпичиков здоровья является – **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**.

Кирпичик складывает ученик.

-Какие правила питания нужно соблюдать, чтобы не навредить здоровью?

(высказывания ребят)



Правильное питание



А как мы должны правильно употреблять пищу?

- Есть необходимо каждый день в одно и то же время.
- Перед едой надо вымыть руки с мылом.
- Есть надо продукты, полезные для здоровья.
- Есть не торопясь.
- Не переедать.
- Сладости употреблять только после основной еды.

Задание 3. Работа в группах.

- Ребята, у вас на столах коробочки, посмотрите что внутри?

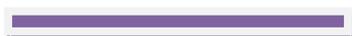
- Предметы.

Подумайте, обсудите в группе, и выберите те предметы, которыми нельзя пользоваться другому человеку и объясните, почему. (Зубная щетка, носовой платок, расчёска, полотенце).

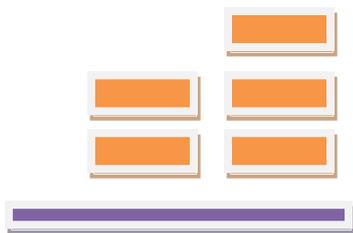
- Итак, какой предмет выбрала 1 группа и почему? (носовой платок), участники других групп показывают этот предмет. Объяснение выбора.

Почему этими предметами нельзя пользоваться другим людям? (потому что это личные вещи, там много микробов)

- Вывод. Значит, одним из важных кирпичиков здоровья является – **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА**. Кирпичик складывает ученик.



- А сейчас, уважаемые гости, мы попросим вас встать и немного подвигаться. Наши дети будут показывать вам движения, а вы будете повторять. Танец утят.
- итак, ребята, что мы сейчас с вами делали? (Танцевали, двигались)
- Вывод. Значит, одним из важных кирпичиков здоровья является – **ДВИЖЕНИЕ**.



- Твое здоровье будет всегда крепким, если ты много времени проводишь в движении, занимаешься спортом.

VIII. Рефлексия

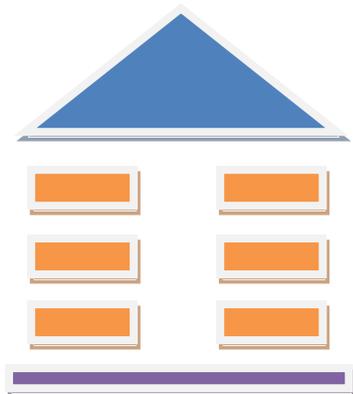
–У нас остался ещё один очень важный кирпичик. Ребята, как вы думаете, нашим гостям понравилось двигаться, танцевать вместе с вами? (Да). А, настроение у них улучшилось? (Да).

- Покажите карточки, какое настроение у вас? (поднимают карточки).

Очень хорошо!

Я думаю, что все сейчас получили позитивный заряд положительные эмоции.

- Значит одним из важных кирпичиков здоровья является – **положительные эмоции**. Кирпичик складывает ученик.



IX. Итог занятия

- Мы с вами построили «Дом здоровья», собрав его кирпичики воедино.

Вывод: занятия спортом, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня, правил гигиены, правильное питание, положительные эмоции надолго обеспечат хорошее здоровье.

Недаром в народе говорят: «**Здоровому все здорово!**»

- А сейчас мы, нашим уважаемым гостям покажем ТИМ ЧИР

Будьте здоровы!