**Конспект урока «Я и моё здоровье».**

 **Скачилова О.В.**

**учитель начальных классов**

**2 класс**

**Цели:**

1. Дать детям представление о том, что такое здоровье, здоровый образ жизни.

2. Помогать и поддерживать друг друга.

**Задачи:**

1. Познакомить учащихся с понятием «здоровье».

2. Проявлять интерес к своему здоровью.

3. Воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.

**Ход урока**

**1.Знакомство с новым материалом.**

-Английский писатель У. Шекспир говорил, что оно «дороже золота», а советский писатель Михаил Шолохов отмечал, оно «всему голова». Выдающийся русский деятель В.Г. Белинский утверждал, что без него «невозможно счастье»

**2.Беседа с детьми.**

-Как вы думаете, о чём будет наш сегодняшний разговор? ( о здоровье)

-Как вы, ребята, понимаете, что такое здоровье»?

(сила, красота, жизнь, весёлое настроение, бодрость и доброта, энергия, сила, уверенность)

- Вы сформулировали свои определения здоровья.

- Узнаем теперь, как объясняется понятие «здоровье» в словаре.

**(Выходит ученица – словарь)**

- «Здоровье- правильная, нормальная деятельность организма».

-Считаете ли вы данное определение полным? Может быть, вам хотелось бы его как-то уточнить, расширить?

В ходе обсуждения появляется такое определение здоровья.

**Здоровье – это правильная, нормальная деятельность организма, в результате которой человек чувствует себя хорошо, уверенно, он энергичен, весел, полон сил.**

**3.Закрепление полученных знаний.**

В настоящее время существует более трехсот определений здоровья.

Всемирная организация здравоохранения считает, что «здоровье- это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

**Открывается запись на доске**

- Мне кажется, что в своих определениях вы отразили все компоненты здоровья: и физические (сила, энергия, бодрость, красота), и душевные (весёлое настроение, доброта, внутренняя красота), и социальное

( уверенность в себе).

-Считаете ли вы себя здоровыми людьми?

-Почему вы так считаете?

**Высказывания детей** (потому что почти никогда не болею, всегда хожу на уколы, когда надо, мне всегда хорошо, правильно питаюсь и делаю зарядку, не чувствую себя плохо, весёлый, ем много фруктов и овощей, принимаю много витаминов, веду здоровый образ жизни)

- Проанализируем сказанное вами.

- В каких высказываниях действительно отражено состояние здорового человека? (Я весёлый, мне всегда хорошо, я не чувствую себя плохо)

-Судя по тому, что вы сказали, многие из вас знают, как сохранить и укрепить своё здоровье. Вы совершенно справедливо заметили, что для сохранения и укрепления здоровья необходимо вести здоровый образ жизни. - А как вы понимаете, что такое здоровый образ жизни?

**Высказывания детей** (это правильное питание, это выполнение режима дня, закаливание, физические упражнения, зарядка, жизнь без курения, наркотиков, соблюдение здоровых привычек)

**Высказывания детей записываются на доске.**

- Вы перечислили сейчас многоразличных компонентов здорового образа жизни.

- Как вы думаете, возможно ли сохранить здоровье, соблюдая лишь один из перечисленных вами компонентов? (нет)

- Кто из вас придерживается всех правил здорового образа жизни? (не все)

- Как вы думаете, почему так получается? (Некогда, не всегда получается, иногда бывает лень)

- А к чему может привести несоблюдение норм и правил здорового образа жизни? (К болезням, плохому самочувствию)

- Вспомните своё состояние, когда вы болеете. (Всё болит, состояние ужасное, очень плохо, кружится голова, раздражительность)

- Хочется ли вам побыстрее поправиться? (Да)

- Почему? (Хочется ходить в школу, чтобы ничего не болело, гулять и дышать свежим воздухом, бегать, прыгать, гулять, учиться, общаться с друзьями и одноклассниками)

- А почему вы заболеваете? (Когда холодно, ем мороженое, не всегда правильно одеваюсь, мало гуляю, не занимаюсь спортом, не делаю зарядку, не закаливаюсь)

- Значит, вы сами творцы своего здоровья и то, каким будет выше здоровье, зависит прежде всего то вас.

**4.Творческое задание. Групповая работа.**

**-**Попробуйте составить свои правила здоровья, запишите на листочках.

**6.Подведение итогов урока.**

- В самом начале урока почти все из вас сказали, что вы - здоровые люди, однако позже выяснилось, что каждый из вас знаком с тем, что такое болезнь, испытывал недомогание. По собственному опыту вы знаете, что болеть - это плохо, а быть здоровым – хорошо.

Подводя итог сказанному, мы можем сделать вывод о том, что здоровый образ жизни - это такой образ жизни каждого человека, при котором он стремится сделать всё необходимое для сохранения и укрепления своего здоровья.

-Чему же вы научились сегодня?

-Какие открытия сделали?

-Что было особенно интересным?

-О чём бы вы хотели узнать ещё?