Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Красноармейска Саратовской области имени дважды Героя Советского Союза Скоморохова Н.М.»

**Конспект урока**

**по предмету: Мир природы и человека**

**«Здоровый образ жизни»**

Подготовила и провела:

учитель Стафеева Ирина Анатольевна

г.Красноармейск, 2023 г

 Урок «Мир природы и человека»

**Тема:** **«Здоровый образ жизни».**

 **Цели:**

1. Помочь учащимся осознать ценность здоровья;
2. Дать необходимые сведения о сохранении здоровья в игровой форме
3. Расширить знания и представления детей о правилах здорового образа жизни.
4. Способствовать формированию сознательного отношения к здоровью.

Оборудование: карточки: физическое, психическое, социальное благополучие; ватман в центре наклеены буквы ЗОЖ, карточки со словами: РЕЖИМ, ГИГИЕНА, ДВИЖЕНИЕ, ПИТАНИЕ, ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, картинки для наклеивания: режим дня, стихи о режиме,продукты вредные и полезные,смайлики, круговая диаграмма.

**Ход занятия.**

**1.Организационный момент.**

**2.**Тема урока. Разгадайте слово. ВЬЕ-РО-ЗДО

Что такое ЗДОРОВЬЕ? (ответы детей). Сегодня мы поговорим о здоровье человека.

Раньше говорили, что ЗДОРОВЬЕ – это отсутствие болезней.

Сейчас говорят, что ЗДОРОВЬЕ – это физическое, психическое и социальное благополучие. Физическое – работа организма; психическое- человек доволен собой, своими достижениями, своей учебой, трудом; социальное- умение ладить с окружающими, находить новых друзей.

**3.Основная часть.**

Всем известно, и понятно

Что здоровым быть приятно

Только надо знать

Как здоровым стать.

Врачи говорят, что наше здоровье зависит на 10 % от медицины, на 20% от наследственности, на 20% от окружающей среды, на 50% от ЗОЖ.

От чего зависит ЗОЖ?

1. Режим дня. В природе все идет по своему расписанию: солнце встает и садится в одно и то же время, последовательно времена года сменяют друг друга. И человек тоже должен соблюдать режим дня. Стихи о режиме дня. Наклеивание картинки.



1. Здоровое питание. Выбираем и наклеиваем картинки с полезными продуктами, правила приёма пищи: тщательно пережевывать, не разговаривать за столом, не переедать, есть много овощей и фруктов.
2. Двигательная активность. Делать зарядку по утрам, ежедневно гулять, записаться в спортивный кружок.
3. Физминутка. Зарядка под музыку «Чивава».
4. Личная гигиена. Учитель читает загадки, дети отгадывают, наклеивают картинки: расческа, мыло, зубная щетка, носовой платок.

Резинка — Акулинка

Пошла гулять по спинке.

А пока она гуляла,

Спинка розовая стала.

Гладко, душисто, моет чисто!

Хоть на вид она не очень хороша

И немножечко похожа на ежа,

Очень любит перед тем, как лягу спать,

На зубах моих минутку поплясать.

За волной волна,

Идет по полю борона,

Пшеницу разгребает,

Порядок соблюдает.

**4.Подведение итогов.**

У нас получился плакат о правилах ЗОЖ. Что такое здоровье?Вы справились со всеми заданиями, узнали, как нужно беречь свое здоровье.

**5.Рефлексия.**

Выбор смайлика.



Ешь овощи и фрукты!

Не разговаривай за столом!

Тщательно пережевывай пищу, не торопись!

Не переедай!















