**Тема: Советы доктора Айболита**

**Цель:**

**обучающая:**

* формировать знания о здоровом образе жизни ;
* формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения;
* формировать понятия о ценности здоровья.

**развивающая:** развивать ключевые компетентности:

* социальную и гражданскую – умение высказывать мысли, аргументировать и отстаивать свою позицию;
* инициативность и предприимчивость – умение генерировать новые идеи;
* взаимодействовать с другими лицами, воспринимать и использовать информацию для достижения жизненных целей в различных ситуациях;
* анализировать, критически оценивать информацию и ​​использовать ее для обогащения своего опыта;
* умение учиться в течении всей жизни – умение определять цель учебной деятельности, анализировать, оценивать результаты своей учебной деятельности;
* общение на родном языке - задавать вопросы и распознавать проблему, рассуждать, делать выводы на основе информации, представленной в различных формах; грамотно изъясняться на родном языке; лаконично и понятно формулировать мысль, аргументировать, доказывать правильность утверждений.
* экологическая грамотность и здоровый образ жизни – осознание ценности здорового образа жизни, сохранения здоровья.

**воспитательная:**

* развивать личностные качества учащихся: целеустремленность, настойчивость, аккуратность, внимательность, самостоятельность, наблюдательность; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Содержательные линии:

* Здоровье и безопасность – бережное отношение к собственному здоровью.

**Ожидаемые результаты:**

**Ученик должен знать:** как заботиться о личном здоровье и безопасности.

**Ученик должен уметь:** планировать и организовывать собственное обучение, чередуя его с отдыхом; обдумывать альтернативные решения о соответствии здоровым или вредным привычкам; наблюдать за изменениями в своем теле в зависимости от физического состояния, настроения, вида деятельности, образа жизни; выбирать деятельность, которая приносит удовольствие и пользу.

**Ученик должен понимать:** возможные последствия своих действий (решений) для своего здоровья и здоровья других лиц; решать, как действовать в повседневных ситуациях с пользой для здоровья, безопасности и благосостояния.

**Тип занятия:** занятие – игра.

**Оборудование:** бумажный цветок, корзина, ватман с нарисованным деревом, листочки, яблоки, презентация, плакат доктора Айболита, карточки «таблетки», кроссворд.

**Технологии:**

* технология развития критического мышления;
* игровая технология;
* создание ситуации успеха.

**Методы работы:**

* рассказ воспитателя ГПД;
* беседа;
* мозговой штурм;
* метод незаконченного предложения.

**Приемы работы:**

* тестирование;
* решение кроссворда;
* эмоциональное поощрение;
* создание позитивного настроения.

**Формы работы:**

* фронтальная;
* индивидуальная.

**Ход занятия**

1. **Ориентация, мотивация деятельности**

**Выяснение эмоционального состояния школьников**

*Приветствие*

Учащиеся поочередно касаются одноименных пальцев рук своего соседа, начиная с больших пальцев и говорят:

* желаю (соприкасаются большими пальцами);
* успеха (указательными);
* большого (средними);
* во всём (безымянными);
* и везде (мизинцами);
* Здравствуйте! (прикосновение всей ладонью)

1. **Целеполагание**

**1. Сообщение темы, цели, задач занятия.**

* Воспитатель: Сегодня, по дороге в школу, я встретила одного замечательного человека! *(слайд 2)*

Всех на свете он добрей.

Лечит он больных зверей.

И однажды бегемота

Вытащил он из болота.

Он известен, знаменит,

Это доктор…

(Айболит)

* Воспитатель: Да, это доктор Айболит. Если вы уже догадались, темой нашего занятия будет «Здоровье и его сохранение»

**2. Определение ожидаемых результатов**

**Девиз нашего занятия**

**«Здоровье — великое дело как для того, кто им пользуется, так и для других»**

* Воспитатель: Ребята, давайте с вами подумаем, каким вы хотите видеть наше занятие? *(Ответы детей: интересное, познавательное, веселое, бодрое и т.д.)*
* Воспитатель: Что вы ожидаете от занятия. Продолжить предложение.

**Метод «Незаконченное предложение»:** *(Ответы детей)*

* Сегодня на занятии я хочу повторить:
* Как быть здоровым;
* Как правильно питаться;
* Как правильно укреплять свой организм
* Воспитатель: Давайте, в ходе занятия, докажем, что «здоровье» главное в жизни человека!
* Воспитатель: Как вы думаете, то о чем мы сегодня будем говорить, пригодится нам в жизни? *(Ответы детей)*

**3. Мотивация учебной деятельности**

* Воспитатель: Что такое здоровье? Прочитайте, пожалуйста, высказывания с нашего цветка «Здоровья». *(Чтение высказываний с лепестков бумажного цветка)*

Я здоровый, когда могу сказать что:

* У меня ничего не болит;
* Бодрый и веселый;
* Мне хорошо дома;
* Мне нравится в школе;
* Мне интересно с друзьями.

**Выступления учеников.**

**1 – ый ученик**

Здоровье – это ценность и богатство,

Здоровьем людям надо дорожить!

Есть правильно и спортом заниматься,

И закаляться и с зарядкой дружить.

**2 – ый ученик**

Чтобы любая хворь не подступила,

Чтобы билось ровно сердце, как мотор,

Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,

Улыбкой победить любой укор.

**3 – ый ученик**

Здоровый образ жизни – это сила!

Ведь без здоровья в жизни никуда.

Давайте вместе будем сильны и красивы

Тогда года нам будут не беда!

1. **Целереализация**

* Воспитатель: Ребята, мы с доктором поспорили, а сможете ли вы правильно выполнить тестовые задания. За правильный ответ вы получите бонус от Айболита.

**Тестирование** *(слайд 3 – 7)*

1. Чтоб расти сильным и ловким:
2. больше читать;
3. сидеть возле телевизора;
4. заниматься физкультурой.
5. Если человек мало двигается, то:
6. становится бодрым;
7. становится оживленный;
8. становится слабый, медлительный.
9. Полноценный рост и развитие обеспечивает:
10. двигательная активность;
11. компьютерные игры;
12. игра в шахматы.
13. Лучше выполнять физические упражнения:
14. в комнате;
15. возле телевизора;
16. на свежем воздухе.
17. После физических упражнений нужно:
18. заняться бегом;
19. принять душ, переодеться;
20. порисовать.

* Воспитатель: Когда мы болеем, то обращаемся к врачу. А сегодня мы с Вами вспомним составляющие факторы здоровья. На доске вы видите лист клевера, его лепестки серые, и чтобы они зазеленели нам нужно правильно назвать все факторы. Как вы думаете что это?

**Мозговой штурм** *(Ответы детей)*

**Факторы здоровья от доктора Айболита**

* Движение
* Питание
* Режим дня
* Закаливание

**Консультация от доктора Айболита**  *(слайд 8)*

* Воспитатель: Существуют три составляющих, которые помогают нам укреплять наше здоровье:
* Солнце
* Вода
* Воздух

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.

**Способы закаливания от доктора Айболита** *(слайд 9)*

* Обтирание (обтирание полотенцем)
* Обливание (обливание холодной водой)
* Воздушные ванны (прогулки на свежем воздухе)
* Солнечные ванны (получение витамина Д)
* Купание в открытых водоемах
* Моржевание
* Ходьба босиком

**Физкультминутка** *(слайд 10)*

**Рациональное питание** *(слайд 11)*

* Воспитатель: Еда по качеству и количеству должна отвечать вашему возрасту, быть вкусной и питательной, восстанавливать потерянную умственную и физическую энергию.

**Помните!** *(слайд 12)*

Чтобы иметь крепкое здоровье,

Следует правильно питаться,

Употреблять только полезную

И питательную пищу

Не есть в избытке,

Не вредить телу

И помнить про витамины.

1. **Проверка усвоенных знаний**

**Дерево «Полезных» и корзина «Вредных» привычек** *(слайд 13)*

* Воспитатель: Кроме закаливания и рационального питания, что делает нашу жизнь здоровой? *(Ответы детей: привычки)*
* Воспитатель: Давайте вспомним, какие привычки называют полезными, а какие вредными. Сейчас мы с вами это выясним.
* Воспитатель: Перед нами на доске видим дерево. Внимательно посмотрите на него и скажите, чего ему не хватает? (листочков). А для того чтоб дерево зазеленело, вам нужно ему помочь. Перед вами стоят две корзинки, в них вы можете найти полезные (зеленые листочки) и вредные (красные яблоки) привычки. Ваша задача: выбрать полезные привычки, благодаря которым сохраняется наше здоровье, и приклеить их к дереву, а все вредные привычки положить в корзинку.
* Полезные привычки: улыбаться друзьям, быть вежливым и воспитанным, заниматься физкультурой, быть честным и открытым, закаляться, играть на свежем воздухе, правильно питаться, мыть руки перед употреблением еды, беречь природу, заботиться о родных, чистить зубы, не открывать двери незнакомцам.
* Вредные привычки: курение, алкоголизм, неуважение к старшим, драться с товарищами, грызть ногти, не употреблять ненормативную лексику, быть злым и раздраженным, ходить по льду, играть со спичками, купаться в запрещенных местах, быть жадным и завистливым, переходить дорогу в неположенном месте.
* Воспитатель: Ребята, давайте посмотрим на наше дерево и на нашу корзинку. Правильно ли мы расположили полезные и вредные привычки? *(Ответы детей)*
* Воспитатель: Конечно же вы правы, человек, у которого имеются вредные привычки, наносит вред своему здоровью. А человек, имеющий полезные привычки всегда бодрый, радостный и успешный.

**Кроссворд «Здоровье»** *(слайд 14)*

|  |
| --- |
| **1.** |
| О |
| Р | **2.** |  | | | | | **8.** | | |
| Г | З |  | | | | **7.** | | Г | |
| А | А | **3.** |  | **5.** |  | П | И | |
| Н | Р | П |  | С |  | У | Г | |
| И | Я | Р | **4.** | П | **6.** | Л | И | |
| **З** | **Д** | **О** | **Р** | **О** | **В** | **Ь** | **Е** | |
| М | К | Г | Е | Р | И | С | Н | |
| А | У | Ж | Т | Т |  | | А |
| Л | И |  | А |
| К | М |  | М |
| А |  | | И |
| Н |

1. Вода, воздух, солнце закаливают …
2. Упражнения, которые проводятся в утреннее время…
3. Двигательная активность на воздухе…
4. Правильное построение своего дня…
5. Футбол, гимнастика – это…
6. Полезное вещество которое содержится в фруктах и овощах…
7. Частота сердцебиения…
8. Чистота тела, одежды, жилища…
9. **Рефлексивно – оценочный**
10. **Подведение итогов занятия.**

**«Здоровье — великое дело как для того, кто им пользуется, так и для других»**

* Воспитатель: Ребята, как вы считаете, ответили ли мы на вопрос занятия? *(Ответы детей)*

1. **Рефлексия**

* Воспитатель: Как вы думаете, достигли ли мы тех целей и задач, которые мы ставили в начале нашего занятия?

**Метод «Незаконченного предложения»:**

* Сегодня на занятии: *(Ответы детей)*
* Я научилась…
* Мне понравилось…
* Я могу похвалить себя за то …
* Успеха я достиг в …

1. **Заключительное слово учителя**

* Воспитатель: Ребята, на занятии вы получили таблетки, это ваш заряд бодрости, счастья, позитива, искренности, честности. Посчитайте, сколько их у вас.
* Воспитатель: Я желаю, чтобы вы были всегда бодрыми, улыбчивыми, счастливыми, красивыми, здоровыми и чтобы все у вас было просто прекрасно!

Купить можно много:

Игрушку, компьютер,

Смешного бульдога,

Стремительный скутер,

Коралловый остров

Но только здоровье

Купить невозможно.

Оно нам по жизни

Всегда пригодится.

Заботливо надо

К нему относиться.