**Министерство образования и науки Республики Казахстан**

**Шетский район, п Акжал**

**Акжалская общеобразовательная школа им. Ш. Батталовой**

**Урок:** Самопознание

**Тема:** Секреты здоровья

**Цель:** Расширять представление о ценности здоровья.

**Задачи:** 1. Формировать понятие «здоровый образ жизни»;

2. развивать стремление быть здоровым и жизнерадостным;

3. воспитывать ответственность за сохранение и улучшение своего здоровья.

**Дополнительный материал:** листок со словом «здоровье», слайды, проектор, «режим дня», текст песни *«Если хочешь быть здоров!»*

**Ход урока:**

**І. Реализация**

**1. Организационный момент:**

**Прием «Круг радости»**

Здравствуйте, все, кто к нам пришел сегодня!

Здравствуйте, все, кто верит доброте!

Здравствуйте, все, кто не жалея сил,

Делится счастьем своим.

**2. Целепологание:**

Итак здравствуйте ребята сегодня у нас открытый урок по предмету Смопознание, и тема нашего урока «Секреты здоровья».

На уроке Самопознания мы с вами узнаем и конечно же поделимся со всеми секретами здоровья.

**3. Проверка домашнего задания:**

- Ребята на дом вам было задано написать рецепт здоровья благодаря которому можно лечиться и избегать болезней.

Учащиеся зачитывают записанные ими рецепты.

**4. Просмотр слайда:**

- Ребята давайте посмотрим слайд и внимательно будем вчитываться в смысл данных слов.

При просмотре учитель комментирует каждый слайд и задаетсоответствующие вопросы, затем вместе с учащимися обобщает увиденное.ъ

**ІІ. Мотивация**

**1.Споем, друзья:**

Ребята перед тем как начнем выполнять разминку давайте споем такую интересную и очень даже поучительную песенку.

***«Если хочешь быть здоров!»***

Слова: В. Лебедева – Кумача

Музыка: И. Дунаевского

**2. Письменная работа:**

Гостям заранее раздаются листочки для оценивания ответов учащихся, ребята сидят в два ряда, т.е две команды.

Ученикам раздается листок со словом «ЗДОРОВЬЕ».

**Задание:** на буквы данного слова надо назвать слова, относящиеся к тому, что делает человека здоровым.

За отведенное время ребята записывают слова и затем зачитывают, жюри защитывают количество верных ответов.

**Задание:** вспомните окончание пословиц и афоризмов о здоровье (жюри защитывает количество правильных ответов):

1. Чистота залог ... (здоровья);
2. Чисто жить – здоровым ... (быть);
3. Грязь и неряшливость – путь к ...(болезням);
4. Болен – лечись, а здоров - ... (берегись);
5. В здоровом теле ... (здоровый дух);
6. Если хочешь быть здоров ... (закаляйся);
7. Кто ... (здоров), тот уже счастлив;
8. Здоровье сгубишь – новое не ...(купишь).

**3.Разминка:**

- А сейчас ребята сделаем небольшую, полезную для здоровья, разминку:

1. Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите, сдавите изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Мускулы плеч и груди напряжены. Втяните живот и потянитесь вверх, как будто вы, опираясь на руки, выглядываете из окна. Продолжительность 10 – 15 сек. Повторить 3 раза.
2. Сложите руки в «замок», обхватите ими затылок, отведите согнутые руки вперед. Наклоните голову вниз. Не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Продолжительность – 10 – 15 сек.
3. Быстро – быстро сожмите и разожмите пальцы рук, поморгайте, а затем крепко зажмурьтесь, сожмите кулаки и скажите: «Я справлюсь! Я могу! Я ничего не боюсь!»

* Я хочу чтобы вы запомнили 3е упражнение на всю жизнь и когда у Вас на душе будет грусть или трудности проделайте ее и Вам сразу станет легче.

1. **Викторина:**

Ребята должны выбрать из предоставленных направлений одно и ответить на данные вопросы, за каждый ответ по одному баллу. Вопросы предоставлены на листочках.

«Берегите зубы»

*«О режиме дня» «Наш класс»*

*«Если хочешь быть здоров – «Как сохранить хорошее*

*закаляйся» зрение»*

*«Личная гигиена»*

1. **Разгадывание загадок:**

**Задание:** угадать вид спорта:

* Два коня у меня, два коня.

По воде они возят меня.

А вода тверда, словно каменная!

(Коньки)

* Две новые кленовые

Подошвы двухметровые:

На них поставил две ноги

И по большим снегам беги.

(Лыжи)

* Как вы стали силачом?

Очень прсто

Много лет

Ежедневно, встав с постели

Поднимаю я ...

( Гантели)

* Едет он на двух колесах,

Не буксует на откосах

И бензина в баке нет

Это мой ...

(Велосипед)

* По пустому животу

Бьют меня – невмоготу;

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки.

(Мяч)

**4. Просмотр слайда:**

При просмотре слайда учащиеся узнают новую информацию.

Так один из слайдов содержит высказывание известного актера и политика Арнольда Шварценегера:

«Здоровый человек – это человек, не страдающий излишним весом, соблюдающий режим питания, имеющий хорошую сердечно – сосудистую и дыхательную системы, крепкие и эластичные мышцы, умеющий контралировать себя в стрессовых ситуациях и не злоупотребляющий наркотиками, табаком и алкоголем.»

**ІІІ**. **Рефлексия**

1. **Обобщение нового материала**:

* Что мы делали на сегодняшнем уроке?
* Что нового вы узнали?
* Для чего следует беречь свое здоровье?
* Какие пословицы и афоризмы вы запомнили?
* Что полезного вы вынесли из этого урока?

1. **Домашнее задание:**

Сейчас я вам раздам примерный режим дня, на который вы опираясь напишите мне свой режим дня.

1. **Итог** :

Называют победившую команду, поощрение.

* Итак, ребята попрощаемся с нашими гостями. Все вы хорошо справились с заданиями, работали дружно, сплаченно в коллективе. Урок окончен. Спасибо!