**Запорізька загальноосвітня школа I-III ступенів № 14**

 **Запорізької міської ради запорізької області**

 *Урок здоров’я*

***ХОЧЕШ БУТИ ЗДОРОВИМ – РУХАЙСЯ!***

 **6 клас**

 Класний керівник

 Тимчук Вікторія Миколаївна

 2012

***Мета:*** ознайомити учнів із поняттям « здоров’я»;

 розширити знання про правила здорового способу життя;

 сприяти формуванню потреби у фізичному вдосконаленні,

 мотивації до занять фізичною культурою і спортом;

сприяти вихованню в учнів інтересу до фізичної культури як вагомого засобу зміцнення здоров’я.

***Форма проведення***: інтелектуальна вікторина

***Обладнання***: «чарівна» скринька, вислови, дерево

 здоров’я

 *Хід заняття*

**Вступне слово вчителя**

Добрий день, дорогі друзі! Сьогодні ми з вами проведемо не звичайний урок, а урок – вікторину, присвячену здоровому способу життя.

* Скажіть, а як можна ще привітатись?
* Що означають ці привітання?

**Визначення очікувань**

* Діти,скажіть, чого ви очікуєте від сьогоднішнього уроку?

**Основний зміст заняття**

**Вчитель**. Перш ніж перейти до вікторини, я б хотіла вам подарувати квітку. Ця квіточка чарівна, вона може виконати одне ваше бажання. Візьміть її до рук і прочитайте побажання, які написані на її пелюстках ( *щастя, здоров’я, успіхів у навчанні, побільше грошей, сили, розуму, краси, щастя, кохання)*

* Поміркуйте, чого б ви хотіли найбільше, й оберіть тільки одну пелюстку. Свою відповідь обґрунтуйте.

Дійсно, все ж таки в нашому житті найголовніше – це здоров’я.

Створення асоціативного ланцюжка « Здоров’я»

**Вчитель**. Одного разу Сократа запитали: « Що для людини найцінніше і найважливіше в житті – багатство чи слава?» Великий мудрець відповів: « Ані багатство, ані слава не роблять людину щасливою. Здоровий жебрак щасливіший за хворого короля». Тобто головне для людини – здоров’я. Ось для початку я і пропоную вам створити асоціативний ланцюжок « Здоров’я», а допоможе вам в цьому ваш життєвий досвід і вислови, які ви бачите на дошці.

 **З Д О Р О В ’ Я**

Адже здорова людина може здобути якісну освіту, влаштуватися на перспективну роботу, заробляти гроші, виховувати здорових дітей і бути гарною і щасливою.

А зараз ми розпочнемо пізнавальну вікторину.

( *Об’єднання учнів у дві команди. Діти обирають назву командам і девіз).*

**І конкурс « Скринька здоров’я»**

*( В скриньці знаходяться картки з питаннями. Кожен гравець по черзі виймає картку і дає відповідь на питання. Правильна відповідь – 1 бал).*

**Запитання**

* Вибери з переліку продуктів тільки ті, що негативно впливають на здоров’я: сметана, яблука, огірки*, пепсі – кола*, хліб, молоко, *чіпси*.
* Що треба робити, щоб не хворіти, легше і швидше переносити зміни погоди? *( загартування*).
* Вибери з переліку людських звичок ті, які корисні для здоров’я: загартування, куріння, чищення зубів, гризти нігті, говорити неправду, займатися спортом.
* Яка невиліковна хвороба передається через кров, спричиняється вірусом імунодефіциту, який ослаблює організм? *(СНІД)*
* Чим треба займатися, щоб стати сильним, здоровим, витривалим, мати гарну статуру? *( спортом*).
* Скільки часу на день дитина може проводити за монітором комп’ютера? *( 15 -30 хвилин* )
* Номер служби « швидкої допомоги» *(103 )*
* Щоденний розпорядок ( *режим дня )*
* Найпростіший спосіб збагатити кімнату киснем *( провітрювання* )
* Як називається хвороба зубів? *( карієс )*
* Як називається наука про здоровий спосіб життя? *( гігієна*)
* Назвіть найпопулярніший на сьогодні напис на продуктах харчування? *( без ГМО* )

 **ІІ конкурс « Книгу прочитаєш – про здоров’я все пізнаєш»**

*( Питання для всієї команди. Правильна відповідь – 1 бал.)*

1. Назвіть ім’я книжкового героя, який натхненно переконливо розповідав всілякі небилиці та мав декілька шкідливих звичок. Назвіть книжку та її автора*. ( Е. Распе « Пригоди барона Мюнхаузена» )*

2.Героїню якої казки, незважаючи на мороз і заметіль, зла мачуха та її донька відправили до зимового лісу за квітами? ( *« Дванадцять місяців»)*

 3.Як звали маленького хлопчика. Який зумів не лише вижити в диких джунглях, а й стати їхнім господарем, не втративши при цьому найкращих рис справжньої людини? *( « Мауглі»)*

 4. Як називається книга, в якій записані священні тексти, визнані церквою як непорушний закон віри і життя*? ( Біблія)*

5.Який словник допоможе нам перевірити правильність написання слів « здоров’я», « загартування», « безпека»? *( орфографічний)*

6.Назвіть декілька шкідливих звичок Лиса Микити з казки Івана Франка « Фарбований Лис». *( хитрість, злодійкуватість, схильність говорити неправду)*

**ІІІ конкурс « В здоровому тілі – здоровий дух»**

*( Команди отримують завдання в конвертах. Один із учасників команди презентує виконання завдання)*

* Команда 1. Розкажіть про режим дня школяра.
* Команда 2.Покажіть декілька вправ ранкової зарядки.

**ІV конкурс « Здоров’я і спорт поруч ідуть»**

( *За одну хвилину командам треба написати прізвища спортсменів – українців. Одне прізвище – 1 бал)*

**Вчитель**. А знаєте ви, що…

Луганщина – спортивний край, багатий на спортивні таланти. Нашими земляками є такі видатні спортсмени, як

Валерій Брумель – срібний призер ХVІІ і чемпіон ХVІІІ Олімпійських ігор;

Володимир Мусолімов – бронзовий призер ХІХ Олімпійських ігор, бокс;

Володимир Смірнов – чемпіон, срібний і бронзовий призер ХХІІ Олімпійських ігор, фехтування;

Сергій Бубка – чемпіон ХХІV Олімпійських ігор, легка атлетика;

Олександр Риманов – чемпіон ХХІV Олімпійських ігор , гандбол;

Сергій Міндіргасов – срібний призер ХХІV Олімпійських ігор, фехтування.

 За всю історію Олімпійського руху 56 представників Луганської облас- ті брали участь в 11 Олімпійських іграх. Завойовано 22 золоті, 10 срібних, 14 бронзових медалей.

На ХХХ Олімпійських іграх в Лондоні беруть участь 245 українських спортсменів. Серед них 12 луганчан. Давайте з ними ближче познайомимось.( Робота з плакатом « Золото наших майбутніх перемог» )

 V **конкурс « Дерево здоров’я»**

*( Із запропонованих звичок людей треба вибрати позитивні звички і написати на листочках, які отримували команди за правильну відповідь на питання).*

**Вчитель.** Подивіться уважно на деревце і скажіть, що йому не вистачає? ( *листочків)* . Для того, щоб воно зазеленіло, нам треба йому допомогти.

Треба на листочках, які ви отримували за правильні відповіді, написати тільки корисні людини, вибравши із перерахованих. Саме корисні звички сприяють збереженню здоров’я і роблять наше життя гарним і щасливим.

( *Листочки з правильними відповідями учні прикріплюють до деревця ).*

Звички. *Посміхатися друзям, займатися фізкультурою, куріння, алкоголізм, ігри на свіжому повітрі, вживання наркотиків, неповага до старших, правильне харчування, гризти нігті, ігри із сірниками, мити руки перед вживанням їжі, купатися в заборонених місцях, оберігати природу, чистити зуби, знати і виконувати правила дорожнього руху, бути жадібним і заздрісним, знати свої права та обов’язки, перебігати дорогу перед авто, бути чемним та вихованим, загартовування.*

**Підсумок**

* Чи справдились ваші очікування?
* Який висновок ви можете зробити після почутого і побаченого на уроці?

Вчитель. Міцне здоров’я – одне з головних джерел щастя й радості людини, неоціненне її багатство, яке повільно і важко накопичується і яке можна швидко і легко втратити. Накопичуйте і бережіть своє здоров’я, навчайтесь цього в людей, що вас оточують, займайтесь улюбленою справою, проводьте кожну хвилину життя з користю для себе та інших!

Будьте здорові та щасливі !

 Здоров’я бережіть, доки малі,

 І мудрими йдіть по цій землі,

 Хай кожен з вас запам’ятає,

 Що без здоров’я щастя не буває !

**Додаток**

Здоров’я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад ( ВООЗ).

Здоров’я – це перша і найважливіша потреба людини, що визначає її здатність до праці, гармонійний розвиток особи ( М.С.Бєдний).

Здоров’я – це взаємовідношення людини з оточуючим середовищем (Р.Дюбо).

Здоров’я означає свободу діяльності людини. Хвороба – обмеження свободи ( О.М.Ізуткін).

*Прислів’я та приказки*

Найбільше багатство - здоров’я.

Нема щастя без здоров’я.

Веселий сміх - здоров’я.

Здоров’я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо.

