**Конспект сценария в ГПД в 4 классе.**

**"Здоровье – всему голова!"**

**Цели**: развитие знаний учащихся о здоровом питании, здоровом образе жизни; воспитание активной жизненной позиции; ответственное отношение к своему здоровью.

**Оборудование**: запись песни “Я люблю тебя, жизнь”, карточки, плакаты с высказываниями о здоровье, рисунки детей, дерево жизни.

**Ход занятия:**

 Вступительная часть

Воспитатель:

 - Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас интересное занятие.

Ученик: Мы откроем вам секреты,

 Как здоровье сохранить,

 Выполняйте все советы,

 И легко вам будет жить.

 Песня “Я люблю тебя, жизнь” (сл. К. Ваншенкина, муз. Э. Колмановского).

Послушайте песню и ответьте на вопрос: вы любите жизнь?(ответы учащихся)

Воспитатель: Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. А что такое хорошая жизнь? (ответы учащихся)

Воспитатель: Расскажу вам сказку, а вы послушайте и скажите, какие чувства, мысли появились у вас?

В одной стране когда-то

 Жил-был один король

 Имел он много злата,

 Но был совсем больной.

(Выходит король – ученик)

Он мало двигался

 И много очень ел

 И каждый день, и каждый час

 Все больше он толстел.

 Одышки и мигрени

 Измучили его

 Плохое настроение

 Типично для него.

 Он раздражен, капризен –

 Не знает почему

 Здоровый образ жизни

 Был незнаком ему.

 Росли у него детки

 Придворный эскулап

 Микстурами, таблетками

 Закармливать их рад.

 Больные были детки

 И слушали его

 И повторяли детство

 Папаши своего.

 Волшебник Валеолог

 Явился во дворец

 И потому счастливый

 У сказки был конец.

Учащиеся по желанию высказывали свои впечатления.

Воспитатель: - Ребята, а кто такой Валеолог? Что такое валеология?

Предположения детей.

Показ карточки “валеолог”

- Термин валеология впервые прозвучал в работах доктора медицинских наук И.И. Брехмана в начале 80-х годов. Существует несколько определений валеологии, но самое поэтичное из них – здоровьетворение.

Валеология – наука о формировании, сохранении и укреплении здоровья.

А как вы думаете, что такое здоровье? (Карточки).

Ответы детей.

Воспитатель: - Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Мы послушали сказку. “Сказка ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок”. В этой истории отражена реальная жизнь. В нашей стране 145 млн. человек, по прогнозам специалистов, к 2050 г. нас, россиян, может остаться всего лишь 102 млн. человек. Коэффициент здоровья в России составляет 0,2. Это значит, что из 10 человек только 2 – здоровые.

В чем причина такого массового нездоровья?

Ответы детей.

Воспитатель: - Бесспорно, их много. Одна из главных – та, что нас не научили нести ответственность за него. Мы сами можем возвращать и сохранять свое здоровье. Сила внутри нас, надо только научиться ею пользоваться. В этом и состоит основной постулат валеологии.

Как самому стать властелином своего тела, своей души?

Послушайте продолжение сказки.

Выход Валеолога ученика.

Волшебник Валеолог

 Сказал: “Долой врача!”

 Вам просто не хватает

 Прыгучего мяча.

 Вам надо больше двигаться,

 В походы, в лес ходить.

 И меньше нужно времени.

 В столовой проводить

 Вы подружитесь с Солнцем,

 Со свежим Воздухом, Водой.

 Отступя все болезни,

 Промчатся стороной.

 Несите людям Радость,

 Добро и сердца свет.

 И будете здоровы

 Вы много, много лет!

Счастливую полноценную жизнь можно представить в виде дерева жизни.

Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону и будут равноценны ветви “Я могу”, “Я хочу”, “Я должен”.

Эти ветви поддерживает ствол “Здоровый образ жизни” - питаемый корнями.

 Оздоровительная минута.

(Начинается словами). “Люди с самого рождения жить не могут без движения”.

Упражнение “Гора” (для осанки).

- Руки опустите вниз, выравнивайте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело – как гора. Одна половинка горы говорит “Сила во мне!” и тянется вверх. Другая говорит: “Нет, сила во мне!” и тоже тянется вверх.”Нет! – решили они, - мы две половинки одной горы, и сила в нас обоих!” Потянулись обе вместе – сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

 Воспитатель:

- Мы продолжаем наше путешествие и сегодня еще поговорим о питании.

- Древним людям принадлежат мудрые слова: “Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть”.

- Что значит разнообразие? Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты, овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, банан)

- Объясните, как вы понимаете пословицу: “Овощи – кладовая здоровья”?

- Какие из продуктов вы больше всего любите?

(Показ рисунков и ответы детей).

**Игра “Кто быстрее?”**

Класс делится на три команды. У каждой команды кубик от 1 до 6 баллов.

Выбор названия команд.

1 команда – “Лимон” - желтый кружок

2 команда – “Яблоко” - зеленый кружок.

3 команда – “Апельсин” - оранжевый кружок.

Дети бросают кубики по очереди и делают ходы на игровом поле.

Карточки прилагаются.

Повторяются вопросы, связанные с питанием. Побеждает та команда, которая быстрее всех наберет 25 очков

Главное – не переедайте.

Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

 Итог.

Какую пищу любит есть Вамолог?

Как понимаете название нашей темы?

(Дети читают стихотворения)

Мы желаем вам, ребята,

 Быть здоровыми всегда,

 Но добиться результата

 Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться

 Каждый раз перед едой,

 Прежде, чем за стол садиться,

 Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

 Ежедневно по утрам.

 И, конечно, закаляйтесь –

 Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

 По возможности всегда,

 На прогулки в лес ходите,

 Он вам силы даст, друзья!

А теперь, нарисуйте свое отношение к проблеме здорового образа жизни.

Рисунки вывешиваются на доску

Литература

М.М. Безруких., Т.А. Филиппова “Разговор о правильном питании” М. 2002г.

Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина “Тридцать уроков здоровья для первоклассников” М. 2001г.

И.Я. Шерихова “Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра” журнал “Биология в школе” № 6 2001г.

Л.Б. Дыхан “Здоровье учителя: радость или преодоление”

Н.Я. Дмитриева., И.П. Товпинец “Естествознание” 3 кл. М. Просвещение 1993г.