**Разговор с учащимися**

**Слайд 1 «Здоровым быть модно!»**

**Цель:** дать представление о таком понятии, как «здоровье»; развивать культуру общения; формировать привычку здорового образа жизни.

**Оборудование:** компьютер, проектор, презентация «Здоровым быть модно!»

**Здравствуй, друг!** (руки друг на друга)

**Как дела?** (руки на плечо)

**Я скучал.** (скрестили на груди)

**Ты пришел.** (руки в стороны)

**Хорошо.** (обнимаемся)

Давайте поближе познакомимся. Меня зовут Светлана Валентиновна. Я учитель 1 класса А начальной школы №2. Люблю то, что преподаю, и люблю тех, кому преподаю. А еще люблю вышивать крестиком.

А теперь каждый из вас назовите свое имя и любимое увлечение.

- Тихо сядем.

- Давайте договоримся, что во время разговора отвечать будем сидя, не будем перебивать друг друга.

- Вы выбрали тему для **разговора** «**Здоровым быть модно!**»

- Что значит быть здоровым?

- А что значит модно? (Красиво одеваться, заниматься какими-то видами спорта, изучать иностранные языки, заниматься танцами, йогой, фитнесом …)

**Слайд** **2**

**Модно**

**одежда спорт, физкультура танцы иностранные языки**

- Для чего нужно заниматься спортом и физкультурой? (Чтобы быть здоровым)

- Вы знаете, что древние греки, мало болели, но долго жили!

- От чего же им так везло?

- Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, много двигались. Но главное закалялись. В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой.

- Почему? (Заботились о своем здоровье)

- При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

«Здравствуйте, доброго здоровья!»

«Как ваше драгоценное здоровье?!»

- В Древней Руси говорили:

«Здоровья не купишь»

«Дал бы бог здоровья, а счастья найдёшь»

- Что может повлиять на состояние здоровья?

- Чтобы узнать это, предлагаю поиграть в игру **«Полезно-вредно»**

- Ответьте словами «полезно» или «вредно» на мои советы

• Есть рыбу, овощи, фрукты.

• Много есть жирной, сладкой и соленой пищи.

• Смотреть часами телевизор и долго сидеть за компьютером.

• Пить воду, молоко, соки, чай.

• Заниматься спортом.

• Дышать свежим воздухом.

* Поздно ложиться и вставать.
* Следить за чистотой тела.
* Унывать, сердиться, обижаться.
* Чаще улыбаться.

**Слайд 3**

«Что полезно для здоровья?»

- **Сделайте вывод:** что полезно для здоровья? Обратите внимание на слайд.

- Не все ребята умеют заботиться о своем здоровье.

- Предлагаю помочь ребятам разобраться в вопросах здорового образа жизни.

**Ситуация 1  
Сон**  
Когда Дима узнал, что человек тратит на сон примерно третью часть своей жизни, то он решил спать меньше. Ведь сон - это ничегонеделание! Просто лежишь и спишь. А жизнь одна...  
Лег Дима уже за полночь. А встал утром... на три часа позже обычного! Ужасно спать хотелось. Никак не мог подняться. Просто глаза не открывались. Отчего? Почему так?...

- Почему Дима утром проснулся с трудом, ужасно спать хотелось?

- Почему для человека важен сон? (Потому что во сне наш мозг отдыхает, а мозг управляет деятельностью всего организма)  
 (Просто человек так устроен, что ему требуется определенное число часов отдыхать, необходимо восстанавливать силы, которые он растратил во время дня.

**Вывод:** Выспался – будто вновь родился. Значит одна из составляющих здорового образа жизни человека – сон.

**Ситуация 2**

- Нам пришло письмо от ученика 3 класса Вани Сидорова. Вот что он пишет:

Здравствуйте, друзья!

Свое письмо я пишу лежа на кровати. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах звездочки, тело вялое, живот болит. Мама говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед.

Меню:

Торт с лимонадом, чипсы, варенье, Пепси кола и Чупа - Чупс.

Это моя любимая еда. Наверное, я скоро поправлюсь и буду здоров!

Ваня Сидоров

- Вы, наверное, тоже любите сладости?

- У кого-то из вас тоже может быть такое меню?

- А как считаете вы? Выздоровеет ли от такой еды Ваня?

- Какие советы вы могли бы дать мальчику?

**Вывод: чтобы быть здоровым:**

• Есть необходимо каждый день в одно и то же время.

• Есть надо продукты, полезные для здоровья.

• Есть не торопясь.

• Не объедаться.

• Сладости есть только после основной еды.

- Значит, вторая составляющая здорового человека – правильное питание.

**Ситуация 3**

Два мальчика разговаривают друг с другом.

**1 мальчик** говорит: «Чтобы быть здоровым, необходимо закаляться, обливаться холодной водой, принимать солнечные и воздушные ванны, заниматься спортом».

**2 мальчик** отвечает: «Обливаться холодной водой, да еще зимой, очень вредно – можно простудиться, заболеть. А заниматься спортом мне некогда, я люблю играть в компьютерные игры до вечера!»

- Кто из них прав? Почему?

**Вывод: хочу дать совет.**

- Давайте его прочитаем:

**Слайд 4**

Утром рано поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна зарядка.

- А третья составляющая – физкультура и спорт.

**Слайд 5**

- Можно ли на схеме вместо слов физкультура и спорт поставить здоровье?

- Значит здоровым быть модно?

- А вы хотите быть здоровыми людьми?

**«Здоровый человек. Какой он?»**

- Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

- Давайте соберем «портрет» здорового человека  
- Выберите слова для характеристики здорового человека и поместите их слева (слова на карточках)

**красивый** **стройный**

**сильный** толстый

**ловкий** сутулый

бледный неуклюжий

**румяный** **подтянутый**

- Почему вы выбрали именно эти качества?

- Каким способом можно достичь этих качеств?

- Выберите, по вашему мнению, наиболее важные способы достижения здорового человека и поместите их справа от рисунка.

**Правильное питание, режим дня, активный отдых, отказ от вредных привычек, доброе отношение к окружающим, занятия спортом, закаливание.**

Друзья!

Вам скажем всенародно,

Что быть здоровым

Хором: Это модно!

Здоровье – одна из главных ценностей жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своём здоровье, иметь знания о гигиене. Плохое здоровье – причина разных заболеваний, слабой успеваемости, плохого настроения.

Я открою запись на доске, а каждый из вас может быть откроет закон здоровья.

**Слайд 6**

Чтобы здоровье сохранить, нужно здоровье … ценить!

**Заключение. Рефлексия.**

- Вот и подошел наш разговор к завершению. Мне бы хотелось узнать ваше мнение, что нового и интересного вы получили во время нашей встречи.

Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда,

Но добиться результата невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться – каждый день 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!

Я открыла вам секреты, как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить.

**Круг «От сердца к сердцу»**  
- Благодарю вас за разговор, приглашаю встать в круг и передать друг другу яблоко с пожеланиями. Например: «Наташа, я желаю тебе здоровья» и т.д.  
- Это яблоко наполнилось целебной силой ваших пожеланий. Даже маленький кусочек придаст вам силы и здоровья.

(По окончании беседы яблоко следует разделить на кусочки и угостить всех учеников)

- Надеюсь, что в жизни вы будете здоровыми и модными людьми.