6 кл.Урок № 22

**Тема: Искусство быть здоровым**

**Ценность: Праведное поведение**

**Качества: понимать опасность вредных привычек; правильное питание.**

**Цель**: расширять представление о ценности здоровья, о гармонии физического и духовного здоровья.

**Задачи:**

– раскрытие сущности взаимосвязи духовного и физического здоровья;

– развитие понятия «здоровый образ жизни»;

– воспитание ответственности за сохранение и улучшение своего здоровья.

**Ход урока**

**Организационный момент**

**1.Позитивныйнастрой - мульт зарядка. 3 мин**

**2. Проверка домашнего задания 10 мин**

Сделать коллаж станций здоровья , защита.

**Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.**

Духовное и физическое здоровье - это 2 неотъемлемые части человеческого здоровья. Они должны находиться в гармонии. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь. Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с  собой, с родными, друзьями и обществом.

Сегодня мы попробуем вместе ответить на вопрос о том, что же такое здоровый образ жизни.

**3.Позитивное высказывание 7 минут**



***Как нельзя приступить к лечению глаза, не думая о голове, или лечить голову, не думая о всем организме, так же нельзя лечить тело, не леча душу.***

**Сократ**

Как вы понимаете смысл изречения философа?

**Беседа (с целью углубления представлений уч-ся о взаимосвязи духовного и физического здоровья)**

1. Насколько важно духовное богатство человеческой души для здоровья человека?

2. В чем ценность здоровья?

3.Есть ли связь между здоровьем и такими ценностями, как жизнь, духовность, труд?

4.Какие простейшие рекомендации вы можете дать своим сверстникам о ведении

здорового образа жизни?

**4.Собери пословицы 3- 4 мин**

* **Здоровье дороже богатства**
* **Чистота – залог здоровья**
* **Смолоду закалишься – на весь век пригодится.**
* **Чистая вода – для хвори беда.**
* **Холода не бойся, смелее мойся.**
* **Кто труда не боится, того болезнь сторонится.**
* **Береги платье снову, а здоровье – смолоду.**
* **Двигайся больше, проживёшь дольше.**
* **Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.**

**5. Физминутка – игра «Совершенно верно»** **2 мин**

Зачитываются четверостишия о продуктах, если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят «Правильно, правильно совершенно верно!» Хлопают в ладоши

А если о том, что для здоровья вредно, дети молча встают, и делают скрещивающие движения руками..

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, стройным стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: ешьте фрукты кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела . Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым правильно питайся. Ешь побольше витаминов , с болезнями не знайся.

**4.Рассказывание историй - притча**

Восточная притча.

    Шли по дороге Любовь, Здоровье и Богатство. Ночь застала их врасплох. Видят, невдалеке стоит дом. Решили они попроситься на ночлег. Дверь открыл хозяин. Любовь, Здоровье и Богатство сказали: «Если ты впустишь одного из нас, то будет тебе богатство, здоровье или любовь».

    Дочь хозяина попросила впустить Любовь, больная жена – Здоровье, а сын хозяина сказал, чтобы впустили Богатство. Хозяин подумал и впустил Здоровье, а вслед за ним в дом вошли Любовь и Богатство.

    – Почему вслед за Здоровьем вошли Любовь и Богатство?

    – Почему человек чувствует себя по-настоящему счастливым, когда он здоров?

- А какой выбор сделали бы вы?

**5. Упражнение.**

Перед вами перечень ценностей человека. Расположите их в порядке значимости для вас.

**Природа, дружба, здоровье, истина, мудрость, духовность, труд, знание, красота, совершенство, творчество.**

**6.Творческая деятельность**

Задание: придумать рекламный плакат

**«Мы - за здоровый образ жизни!»**

**7.Групповое пение** Песня о здоровом образе жизни

Видео ролик – Простые правила здоровья

**8. Домашнее задание** Выучить стихотворение Б. Пастернака Стр 114

**9. Заключительная минута.** На стикирах (цветах) - написать пожелание сделать –букет.

* **Здоровье дороже богатства**
* **Чистота – залог здоровья**
* **Смолоду закалишься – на весь век пригодится.**
* **Чистая вода – для хвори беда.**
* **Холода не бойся, смелее мойся.**
* **Кто труда не боится, того болезнь сторонится.**
* **Береги платье снову, а здоровье – смолоду.**
* **Двигайся больше, проживёшь дольше.**
* **Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.**