

# **Занятие: Если хочешь быть здоров!**

Слайд (1)

## **Цели урока:**

сформировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни;  
выделить компоненты здорового состояния человека;  
познакомить детей с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы;  
развивать логическое мышление, внимание, речь учащихся;  
воспитывать аккуратность, желание следить за своим внешним видом, выполнять правила личной гигиены, соблюдать режим дня.

## **Ход урока**

### **Организационное начало.**

**Здравствуйте, дорогие ребята!**

**Говорить друг другу здравствуйте – это значит, желать здоровья.**

**Это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь.**

Распрямите, дети, спину, расправьте плечи, приподнимите подбородок. Предлагаю начать наш урок с улыбки, которая настроит нас на хорошее настроение на весь урок. А хорошее настроение может быть у здоровых людей и тема нашего урока “Если хочешь быть здоров”.

Девизом будут слова: « В дорогу знаний поспешим и здоровье защитим!»

В течение урока мы должны ответить на вопрос: “Какие правила нужно соблюдать, чтобы сохранить здоровье?”

И так, начнем

### **Введение в тему.**

- Самое дорогое у человека – это его здоровье. Мы веселы и красивы, потому что здоровы. Сегодня мы поговорим о том, как сохранить своё здоровье, укрепить и улучшить его.

А сохранить своё здоровье нам помогут наши помощники. Один из них - это **режим дня.**

**Режим - это распорядок, в котором правильно сочетаются учёба, игры, отдых и другие занятия.**

Слайд(2)

**Дети «по цепочке» читают записи на слайде.**

-Режим дня, который вы прочитали на слайде примерный. Он может немного меняться. Например, вы раньше пришли из школы или легли позже спать, если к вам в дом пришли гости. Самое главное, чтобы в сутки вы спали не менее 8-9 часов, ели примерно в одно и тоже время 4-5 раз в сутки, но ни как не реже трёх раз. Проводили на свежем воздухе не меньше двух часов в день, чередовали учёбу или работу с отдыхом, побольше двигались.

Ребята, откройте учебники на странице 10.

--Расскажите о своём режиме дня.

(Высказывания детей)

-Я думаю, что вы постараетесь соблюдать режим дня.

Следующий наш помощник в сохранении здоровья - **«Правила личной гигиены».**

(Слайд3)

-Дети, что обозначают слова - « **Личная гигиена**»?

(Ответы детей).

**Личная-** то есть эти правила выполняет каждый человек.

**Гигиена** - это те действия, выполняя которые, мы поддерживаем своё тело и жилище в чистоте. Обязательно мыть руки перед едой, правильно ухаживать за зубами, не реже одного раза в неделю мыться горячей водой, ухаживать за ногтями и волосами, содержать в чистоте одежду и обувь, помещение в котором живёшь.

- А сейчас, послушайте рассказ про мальчика Федю.

Утром Федя чинил велосипед. Днём играл с собакой. Потом он пошёл в туалет и забыл помыть руки. Мама позвала Федю обедать, и он сел за стол есть с грязными руками. На следующий день он не пошёл в школу. У него заболел живот, и поднялась температура.

-Как вы думаете, почему заболел мальчик?

(Высказывания детей)

-Что бы вы, ему посоветовали?

. Здесь изображены предметы личной гигиены. Назовите их.

## **Игра:**

Если я называю предмет личной гигиены, вы потягиваетесь на носочках, а если этим предметом может пользоваться вся семья вы приседаете.

Мыло, полотенце, зубная паста, шампунь, расчёска, мочалка, детский крем, носовой платок, зубная щётка. (слайд4)

-Мы продолжаем говорить о личной гигиене, а о чём именно, вы узнаете из загадки:

**Когда мы едим-**

**Они работают,**

**Когда не едим-**

**Они отдыхают.**

**Не будем их чистить-**

**Они заболеют. (Зубы)**

-Какие зубы лучше: здоровые или больные? Почему?

(Ответы детей)

-Здоровые зубы прекрасно измельчают пищу во рту. Больные зубы делают это гораздо хуже. Плохо пережеванная пища переваривается с трудом. Желудок над такой пищей трудится в несколько раз дольше, а значит, меньше отдыхает и начинает болеть. Поэтому пищу надо пережёвывать не спеша, тщательно. Не забывайте мудрую поговорку: “Кто долго жуёт, тот долго живёт”. Здоровые зубы помогают нам правильно и красиво говорить, украшают улыбку человека. Как сохранить зубы здоровыми? Что вы об этом знаете?

(Ответы детей).

Слайд(5)

## **Правила ухода за зубами**

-Чистить зубы надо 2 раза в день: утром и вечером.

-Пользуйтесь только своей зубной щеткой.

-После еды всегда полощите рот тёплой водой.

-Не грызите зубами орехи, сахар, твердые конфеты.

-Не ешьте много сладкого.

-Не менее двух раз в год проверяйте состояние зубов у врача.

Слайд(6)

Кто знает, к какому врачу нужно обращаться, если возникли проблемы с зубами?

-Ребята, я думаю, что вы хорошо запомнили все правила и будете их обязательно выполнять

Берегите зубы!

Слайд(7)

Еще один наш помощник в сохранении здоровья - это движение. Зарядка, подвижные игры, ходьба, катания на коньках и лыжах - все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым.

Хорошо отдохнули, подвигались и теперь узнаем ещё один секрет сохранения здоровья.

**Это - правильное питание.**

Что значит «правильное питание»?

(Ответы детей)

-Правильное питание - это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания. Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Если есть возможность, старайтесь больше употреблять овощей и фруктов, пейте молоко и кефир, ешьте творог, поменьше употребляйте сладкого, жирного и солёного. Для здоровья нам нужна полноценная еда!

Правильное питание - условие здоровья, неправильное - приводит к болезням. Какие бывают продукты и как правильно питаться?

(Высказывания детей).

Как известно, продукты бывают растительного происхождения и животного происхождения.

Слайд(8)

- Назовите продукты растительного и животного происхождения.

Советы (читают подготовленные учащиеся)

1 Прежде чем за стол мне сесть

Я подумаю, что съесть.

2. Пища должна быть разнообразной.

3. Главное – не переесть.

А ещё ребята, вы должны больше кушать овощей и фруктов, потому что в них содержится много витаминов. Если этих веществ в организме мало или совсем нет, люди заболевают.

Какое правило надо соблюдать, чтобы сохранить здоровье.

Для здоровья нам нужна полноценная еда!

### **Творческое задание.**

Слайд(9)

Я начну сказку, а вы придумайте ей продолжение.

«Жил- был один король. У него была дочь. Она любила есть только сладкое.

И вот с ней случилась беда...»

- Какая беда случилась с принцессой?

- Что вы ей посоветуете?

( Ответы детей)

- Верно, от неправильного питания, употребления в больших количествах сладкого, портятся зубы и нам приходится идти к зубному врачу, чтобы их лечить.

### **Давайте поиграем**

- А в ходе игры поговорим о том, что нужно делать, чтобы сохранить ослепительную,  
здоровую улыбку на всю жизнь.

Вам мальчишки и девчушки,

Приготовила частушки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть

Для зубов, для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет!

Чтобы блеск зубам придать,  
Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет!

Ох, неловкая Людмила,  
На пол щётку уронила,  
С пола щётку поднимает,  
Чистить зубы продолжает.  
Кто даст правильный ответ-  
Молодчина Люда? Нет!

Навсегда запомните,  
Милые друзья,  
Не почистив зубы,  
Спать идти нельзя.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили  
И идите спать.  
Захватите булочку сладкую в кровать!  
Это правильный совет?  
Нет, нет, нет!  
Молодцы, ребята, верно отвечали!

Я желаю 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!  
Здоровье- неограниченное богатство в жизни каждого человека.  
Берегите его!

### **Закрепление.**

Слайд(10)

- Какие правила надо соблюдать, чтобы сохранить здоровье?
- (Ответы детей)
- Выполнять режим дня;
- Соблюдать личную гигиену;
- Правильно питаться;
- Чаще бывать на свежем воздухе, заниматься спортом.

### **Итог.**

- Чему научились на этом уроке?
- Что нового узнали?
- (Ответы детей)

Слайд (11)

**Спасибо вам за работу.  
Молодцы!**