

УРОК ЗДОРОВЬЯ

Цель проведения:

- учиться быть здоровым душой и телом;
- стремиться творить своё здоровье (сохранять и укреплять здоровье);
- расширение кругозора учащихся.

В настоящее время остро встала проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты. Вас дети надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Вы - это наше будущее, это наше бессмертие.

СЛАЙД 1

- Здравствуйте, дорогие ребята! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги.

Ребята, а что значит – быть здоровым? (не болеть)

А как мы чувствуем себя, когда болеем? (болит голова, плохо, горло болит, кашель, насморк, живот, ничего не можешь делать, заниматься любимым делом, гулять, приходится лежать на кровати и пить лекарства)

СЛАЙД 2

Болеть неприятно и тоскливо.

Никто не любит болеть.

А чтобы нам с вами не болеть, нужно вести ЗОЖ!!!

А что это такое?

ЗОЖ – это соблюдение всех правил и норм для поддержания хорошего здоровья.

Сегодня мы с вами поговорим о некоторых из них.

А теперь давайте немного отдохнем. Отвечайте дружно хором «Это я, это я, это все мои друзья!», если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите :

кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? +

кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? –

кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +

кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? +
ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет? –
кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +
кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? +
кот из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? –
кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку? +
кто, хоч у вас узнать, любит петь и отдыхать? +

СЛАЙД 3

- ЗОЖ связан с занятиями СПОРТОМ!

Из вас кто-нибудь занимается спортом? Играет в футбол, волейбол, в мяч во дворе? Прыгает на скакалке? Катаетесь ли вы на лыжах и коньках? На санках?

Теперь давайте отгадаем загадки о спорте!

1. Кто по снегу быстро мчится
Провалиться не боится? (лыжник)
2. 10 плюс один кого-то
мяч хотят загнать в ворота,
а 11 других
не пустить стремятся их. (футбол)
3. Двухметровая детина
Мяч к мячу, за ним второй,
Ведь корзина-то с дырой! (баскетбол)
4. Зеленый луг,
100 скамеек лишь вокруг,
от ворот до ворот
бойко бегают народ
на воротах этих
рыбацкие сети (стадион)
5. лед вокруг прозрачный, плоский
две железные полосы,
а над ними кто-то пляшет

прыгает, руками машет (фигурист)

- Молодцы!

Сейчас мы поговорим о ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ!

СЛАЙД 4

Здоровое питание – это одна из основ ЗОЖ.

Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. В школьной столовой готовят блюда из полезных продуктов, поэтому АВМ необходимо съедать все, что предлагают наши повара. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Давайте поиграем.

СЪЕДОБНОЕ-НЕСЪЕДОБНОЕ

СЛАЙД 5

Молодцы, ребята!

А вы знаете, что о здоровье народ сочинил много пословиц и поговорок? Сейчас я буду зачитывать начало пословицы, а вам нужно будет ее продолжить.

СЛАЙДЫ 6,7,8,9

ПОСЛОВИЦЫ

Чистота – залог (здоровья)

Здоровье в порядке – спасибо -(зарядке)

Если хочешь быть здоров -(закаляйся)

В здоровом теле – здоровый ... (дух)

Кто аккуратен, тот людям(ПРИЯТЕН)

Чистота – лучшая(красота)

Подведение итогов:

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!

СЛАЙД 10

Здоровье – неоценимое богатство в жизни каждого человека. Надеюсь, сегодняшняя беседа не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Недаром говорят: «Здоров будешь – все добудешь!». Так будьте все здоровы!