

Класс: 1

Тема: «Азбука здоровья»

Цель урока: создание условий для формирования культуры бережного отношения к своему здоровью.

Задачи:

Развивать у учащихся представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.

Сформировать представления о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья.

Ход мероприятия

Учитель: Всем доброе утро! Сегодня будем говорить о здоровом образе жизни.

Учитель:

Утром ранним кто-то странный

Заглянул в мое окно

На ладони появилось

Ярко жёлтое пятно.

Это солнце заглянуло,

Будто руку протянуло

Тонкий лучик золотой

И как с первым лучшим другом

Поздоровалось со мной.

Учитель: Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.

- Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме! (Ответы детей) Давайте друг другу улыбнёмся, чтобы у всех было хорошее настроение.

1. Здоровье — это здорово!

Учитель:

- Я очень рада, что у вас все отлично! В народе говорят: “Здоровому – все здорово”. Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться. Он умеет по-настоящему и работать, и отдыхать.

- А как вы понимаете, что значит быть здоровым?

Учитель:

Всё правильно, разберём поподробнее каждый ваш ответ.

1. Делать утреннюю зарядку

2. Соблюдать режим дня

3.Закаляться

4.Заниматься спортом

5.Соблюдать чистоту (влажная приборка, проветривание)

6.Правильно питаться и т.д.

Учитель: Чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – **то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.**

2.Попробуйте отгадать мои загадки:

1. Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят – нипочём,
Не угнаться за... (мячом).

Задание. Назвать игры с мячом.

2. Эта птица – не синица,
Не орёл и не баклан.
Эта маленькая птица
Называется... (Волан.)

Задание. Как называется игра с воланом?

3. На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ... (Лыжи.)
4. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим в перегонки.
И несут меня не кони,
А блестящие ... (Коньки.)
5. Мне загадку загадали:
Что это за чудеса?
Руль, седло и две педали,
Два блестящих колеса.
У загадки есть ответ
Это мой ... (Велосипед.)

3.Сейчас мы вернёмся к разговору о правильном питании.

Давайте поиграем.

Игра «Полезные продукты»

Учитель:

- Давайте соберём в корзину только те продукты, которые относятся к правильному питанию. Если продукт полезный хлопайте в ладоши.

(Чипсы, газировка, морковь, творог, яблоко, мясо, сухарики, торт, сгущённое молоко, капуста, шоколад, апельсин, орехи, жвачка, помидор, рыба).

- Да, вы правы, нельзя есть чипсы, пить газированную воду, так как это все продукты, содержащие вредные вещества, разрушающие наш организм. Что бы быть здоровым нужно питаться правильно, есть продукты, содержащие витамины, необходимые нашему организму.

Ученик:

А сейчас я дам совет –
Вовремя пей, вовремя ешь,
Будешь до старости крепок и свеж.
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить смеяться,
Чтоб расти и не болеть,
Нужно правильно питаться,
С самых юных лет, уметь.

Ученик:

Витамины – просто чудо,
Столько радости несут!
Все болезни и простуды,
Перед нами упадут.
Вот поэтому всегда,
Для нашего здоровья.
Полноценная еда –
Важнейшее условие!

Учитель. Витамин А – это витамин роста.

Отгадайте. в каких продуктах содержится витамин А?

За кудрявый хохолок,
Лису из норки поволоку.
На ощупь – гладкая,
На вкус, как сахар – сладкая. (Морковь)
Сидит дед, в шубу одет.
Кто его раздевает,
Тот слёзы проливает. (Лук)
Расколосся тесный домик
На две половинки,
И посыпались оттуда
Бусинки-дробинки. (Горох)

Ученик: Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему

Учитель. Где находится витамин В, отгадайте?

Неказиста, шишковата,
А придёт на стол она-
Скажут весело ребята:
Как рассыпчата, вкусна! (Картофель)
Комковато, ноздревато,
И губато, и горбато, и твердо,
И мягко, и кругло, и ломко,
И черно, и бело, и всем мило. (Хлеб)
Круглый, зрелый, загорелый,
Попадался на зубок-
Расколотся всё не мог,
А попал под молоток,
Хрустнул, раз – и треснул бок. (Грецкий орех)

Ученик: Витамин С помогает бороться с болезнями.

Учитель. Какие продукты содержат витамин С, отгадайте?

Чёрных ягод пышный куст,
хороши они на вкус! (Смородина)
Уродилась я на славу-
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи - меня там ищи. (Капуста)
Растут на грядке
Зелёные ветки,
А на них красные детки. (Помидоры)
Вырастает он в земле,
Убирается к зиме,
Головой на лук похож.
Если только пожжёшь,
Даже маленькую дольку.
Будет пахнуть очень долго. (Чеснок)

Ученик: Витамин Д сохраняет нам зубы.

Учитель. Отгадайте, где находится витамин Д?

У родителей и деток
Вся одежда из монеток. (Рыба)
От него здоровье, сила,
И румянец щёк всегда.
Белое, но не белила,
Жидкое, но не вода. (Молоко)

Учитель:

- Ребята, мы много говорили сегодня о здоровье.

Ответьте, пожалуйста, на вопрос, что значит вести здоровый образ жизни?

И помните, ваше здоровье - в ваших руках!

Учитель:

Мы желаем вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Не возможно без труда.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И конечно, закаляйтесь-
Это так поможет вам!