### Урок здоровья. 1Б класс.

Учитель: Подставкина С.Г.

Тема: «Если хочешь быть здоров...»

**Цель:** сформировать у учащихся представление о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, о правильном питании, развивать познавательную активность учащихся, учить детей рассуждать, делать выводы, воспитывать волю и характер.

Ход урока:

Утром ранним кто-то странный Заглянул в моё окно, На ладони появилось Ярко-рыжее пятно.

Как вы думаете, ребята, кто это мог бы быть? (солнышко)

Это солнце заглянуло Будто лучик протянуло Тонкий лучик золотой И как с первым лучшим другом Поздоровалось со мной.

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

Ребята, а что нужно человеку, чтобы всегда быть в хорошем настроении, в хорошей форме? (здоровье)

Какого человека можно назвать здоровым?

Сегодня на нашем уроке мы поговорим о дорогах, которые ведут к хорошему здоровью.

На доске написаны слова. Выберите те из них, которые характеризуют здорового человека.

красивый статный

сутулый стройный

сильный толстый

ловкий крепкий

бледный неуклюжий

#### подтянутый

Одним из наиболее эффективных способов укрепления здоровья является режим дня.

А что это такое, расскажут ребята.

- 1. Чтоб прогнать тоску и лень, Подниматься каждый день Нужно ровно в семь часов. Отворив окна засов. Сделать лёгкую зарядку И убрать свою кроватку! Душ принять И завтрак съесть. А потом за парту сесть!
- 2. Но запомните, ребята, Очень важно это знать, Идя в школу, на дороге Вы не вздумайте играть! Опасайтесь вы машин, Их коварных чёрных шин.
- 3. На занятиях сиди И всё тихо слушай. За учителем следи, Навостривши уши. После школы отдыхай, Но только не валяйся. Дома маме помогай, Гуляй, закаляйся!
- 4. Пообедав, можешь сесть Выполнять задание. Всё в порядке. Если есть Воля и старание. Соблюдаем мы всегда Распорядок строго дня. В час положенный ложимся, В час положенный встаём. Нам болезни нипочём!

Следующий способ укрепления здоровья – закаливание.

Звучит песня: Закаляйся, если хочешь быть здоров! Постарайся позабыть про докторов, Водой холодной умывайся, Если хочешь быть здоров!

5. Крепким стать нельзя мгновенно, Надо закаляться постепенно. Утром бег и душ бодрящий, Как для взрослых, настоящий! На ночь окна открывать, Свежим воздухом дышать. Ноги мыть водой холодной И тогда микроб голодный Вас вовек не одолеет. Кто так не делает – болеет. Ещё полезно вам всем знать, Что летом нужно загорать. Солнце лучами кожу ласкает, Кожа от солнца у вас загорает, И под влиянием солнца лучей Д- витамин образуется в ней.

Закаливание воздухом может проводиться круглый год. Среди водных процедур, предназначенных для закаливания организма, выделяют обтирание, обливание и купание.

Обтирание – наиболее простая закаливающая процедура, которая может проводиться каждый день.

После выполнения утренней гимнастики, нужно смочить прохладной водой полотенце и обтереть им тело. Начинать следует с ног, затем обтираются руки, грудь и спина. Основное условие – все движения выполняются по направлению к сердцу.

Ещё одним весьма простым способом закаливания является хождение босиком. При закаливании важно соблюдение определённых принципов:

- 1. Постепенно снижать температуру воды.
- 2. Систематичность.
- 3. Учёт индивидуальных особенностей.

Солнечный свет необходим всему живому, он дарит здоровье и красоту, делает коже более чистой и гладкой. Солнечный свет полезен для глаз и помогает человеку сохранить зрение.

# Кроссворд «Здоровье»

- 1) Утром раньше поднимайся, Прыгай, бегай, отжимайся, Для здоровья, для порядка Людям всем нужна (зарядка).
- 2) Вот такой забавный случай: Поселилась в ванной туча. Дождик льётся с потолка Мне на спину и бока! До чего ж приятно это, Дождик тёплый, подогретый, На полу не видно луж, Все ребята любят (душ).
- 3) Хочешь ты побить рекорд? Так тебе поможет (спорт).
- Он с тобою и со мною
   Шёл степенными стежками.
   Друг походный за спиною
   На ремнях с застёжками. (Рюкзак)
- 5) В новой стене, в круглом окне Днём стекло разбито, На ночь вставлено. (Прорубь)
- б) Ясным утром вдоль дороги На траве блестит роса.По дороге едут ноги И бегут два колеса.У загадки есть ответ:Это мой (велосипед).
- Кто на льду меня догонит?
  Мы бежим вперегонки.
  А несут меня не кони,
  А блестящие (коньки).
- 8) Чтоб большим спортсменом стать, Нужно очень много знать.Вам поможет здесь сноровка

И, конечно, (тренировка).

		1.				
		2.			l	
	3.					
		4.				
	5.					 
		6.				
7.						
	8.					

Спорт и зарядка помогают нам быть здоровыми.

6. Со здоровым дружен спорт, Стадион, бассейн и корт, Зал, каток — везде вам рады. За старание в награду Будут кубки и рекорды, Станут мышцы ваши твёрды. Только помните, спортсмены Каждый день свой непременно Не играют с дрёмой в прятки, Начинают с физзарядки.

Зарядка делает тело человека сильным и красивым. У того, кто каждый день утром выполняет физические упражнения, хорошая осанка, голова приподнята, плечи расправлены, спина прямая. Говорят, что у них королевская стать.

Но красивая осанка — это не только привлекательная внешность, но и здоровье человека. Ведь при неправильной осанке, когда плечи опущены, а спина «кривая», лёгкие и сердце испытывают давление. Им, оказывается, сложно выполнять свою работу.

Существуют определённые правила зарядки. Делать её нужно всегда в одно и то же время. Перед началом проветрите комнату. А после утренней гимнастики нужно обязательно принять душ.

Покажите, какие упражнения вы делаете во время зарядки.

Не забывайте, что кроме зарядки для здоровья полезны подвижные игры. Вы можете заниматься в спортивной секции.

Физические упражнения помогают человеку справиться с плохим настроением. Если вам кажется. Что всё вокруг серое, просто включите музыку и несколько минут попрыгайте так, как вам хочется.

Чтобы расти и крепнуть, нам нужны: определённый режим питания и сбалансированный рацион.

7. Посмотрите на ребят:

Не сутулятся сидят,

Все умыты, все опрятны,

Ложки держат аккуратно.

Быстро, дружно всё съедают,

Корки на пол не бросают,

Чай на стол не проливают,

Потому что точно знают...

(дети читают хором)

- 1. Кто ест красиво, глядит счастливо.
- 2. Не красен дом пирогами, красен едоками.
- 3. Когда я ем, я глух и нем.

Объясните эти пословицы.

Зависит ли наше здоровье от того, что мы едим?

## Игра.

Выберите те продукты, которые полезны вашему организму. Объясните свой выбор.

Рыба «Пепси»

Кефир чипсы

«Геркулес» жвачка

Жирное мясо подсолнечное масло

Торты морковь

Шоколадные конфеты лук

8. Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде, Нужно питаться в назначенный час В день понемногу, но несколько раз. Этот закон соблюдайте всегда, И станет полезною ваша еда! Надо ещё про калории знать, Чтобы за день их не перебрать! В питании тоже важен режим, Тогда от болезней мы убежим!

Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда,

Но добиться результата невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться. Каждый раз пред 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!

Давайте проверим, как внимательно вы слушали все советы.

# Игра "Что такое хорошо, и что такое плохо".

Будем называть "да", "нет".

- На столе лежит еда. Руки надо вымыть?
- Перед обедом наелся конфет. Так поступать полагается?
- Мама на стол накрывает всегда. Ты иногда помогаешь ей?
- Вилкою в общий залез винегрет. Так поступать полагается?
- Очень полезна спортсменам вода. Ты по утрам обтираешься?
- Жарко. На нем теплый свитер надет. Он закаленный, по-вашему? Запомни, что "нет", запомни, что "да".

И делать, как надо, старайся всегда.

## До свидания. Будьте здоровы.