

**Государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 538  
с углубленным изучением информационных технологий  
Кировского района Санкт-Петербурга**

# **Урок-занятие для учащихся начальных классов «Здоровый образ жизни»**

**Автор-составитель: Дьяконова Я.В.  
Учитель начальных классов ГБОУ СОШ №538  
Кировского района Санкт-Петербурга**

# Пословицы

***Здоровье сгубишь –  
новое не купишь.***



***Береги здоровье  
смолоду!***

***Я здоровье берегу -  
сам себе я помогу!***



# СТРАНА ЗДОРОВЬЯ



**Зеркало любит чистые лица.**

**Зеркало скажет:**

**- Надо умыться.**



**Зеркало охнет:**

**- Где же гребёнка?**

**Что же она не причешет ребёнка?**

**Зеркало даже темнеет от страха,**

**Если в него поглядится неряха!**

# Личная гигиена



# Загадки

Костяная спинка,  
Жесткая щетинка, С  
мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит.



Целых 25 зубков,  
Для кудрей и хохолков.  
И под каждым, под  
зубком –  
Лягут волосы рядком.



**Вафельное и полосатое,  
Ворсистое и мохнатое,  
Всегда под рукою -  
Что это такое?**



**Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне -  
Пусть отмоет руки мне.**

# *Личная гигиена*

**Назовите  
правила личной  
гигиены**



# Проверь себя

# МОЛОДЦЫ!

*Зубы надо чистить утром и вечером.*

*Зубы желательно чистить после каждого приёма пищи.*

*Нужно беречь глаза от солнечных лучей и яркого света, не играть долго за компьютером, меньше смотреть телевизор. Глаза нельзя трогать грязными руками.*

*За волосами нужно ухаживать каждый день.*

*Нужно пользоваться только своей расчёской для волос.*

*Нельзя прыгать с крыш домов, гаражей, заборов.*

*Мыть тело нужно каждый день*

*Спать нужно с открытой форточкой.*

*Дети должны ложиться спать в 9 часов вечера.*



# ***Утренняя зарядка***

**Рано утром кот проснулся  
И лениво потянулся.  
Спать охота?- Не беда  
Разомнем - ка мы бока.**



**Руки к солнышку потянем  
И на цыпочки мы встанем.  
Чтобы вырасти повыше  
И достать до нашей крыши.  
Каждый день тянуться будем,  
И про лень свою забудем.**



**Мы зарядкой занимались:  
На носочки поднимались  
И тянули ручки ввысь,  
Ну-ка, солнышка коснись!  
А потом мы приседали,  
Меньше мышки в норке стали.  
Ну-ка, спрячемся от кошки:  
Носик прижимаем к ножке.**



# Здоровое питание



# Что лишнее?





**Почему нельзя есть  
все, что хочется и  
когда хочется?**



# Советы здорового питания

***Воздерживайтесь от жирной пищи.***

***Остерегайтесь очень острого и соленого.***

***Сладостей тысячи, а здоровье одно.***

***Овощи и фрукты - полезные продукты.***



**Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.**

# Режим дня

Что такое  
режим дня?



Правильное  
распределение  
времени в течение  
дня



**Синий вечер за окном,  
Сладкий сон спешит к нам в дом,  
Разувает валенки,  
Входит к детям в спальни,  
На бочок ребят кладет,  
Нежно песенки поет,  
Все печали прогоняет,  
Колыбелочки качает.**





# **Спортивная**

**Наши мальчики «спортсмены»,  
Ведь на каждой перемене  
Ни за что их не унять:  
Упражняются опять!  
...Тренировки, тренировки –  
Для спортивной, знать, сноровки.**



**Вот на старте Коля с Толей,  
Что ракетой мчат по школе,  
Догоняет их Олег –  
Этот спорт зовётся «БЕГ».  
Бег спортивный – это КРОСС,  
На него огромный спрос!**

# Закаливание

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 во век не одолеет.  
Только помните друзья:  
Крепким стать нельзя мгновенно-  
Закаляйтесь постепенно!



**Личная  
гигиена**

**Здоровое  
питание**

**Здоровый  
образ жизни**

**Режим дня**

**Закаливание**

**Отказ от вредных привычек**