

**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



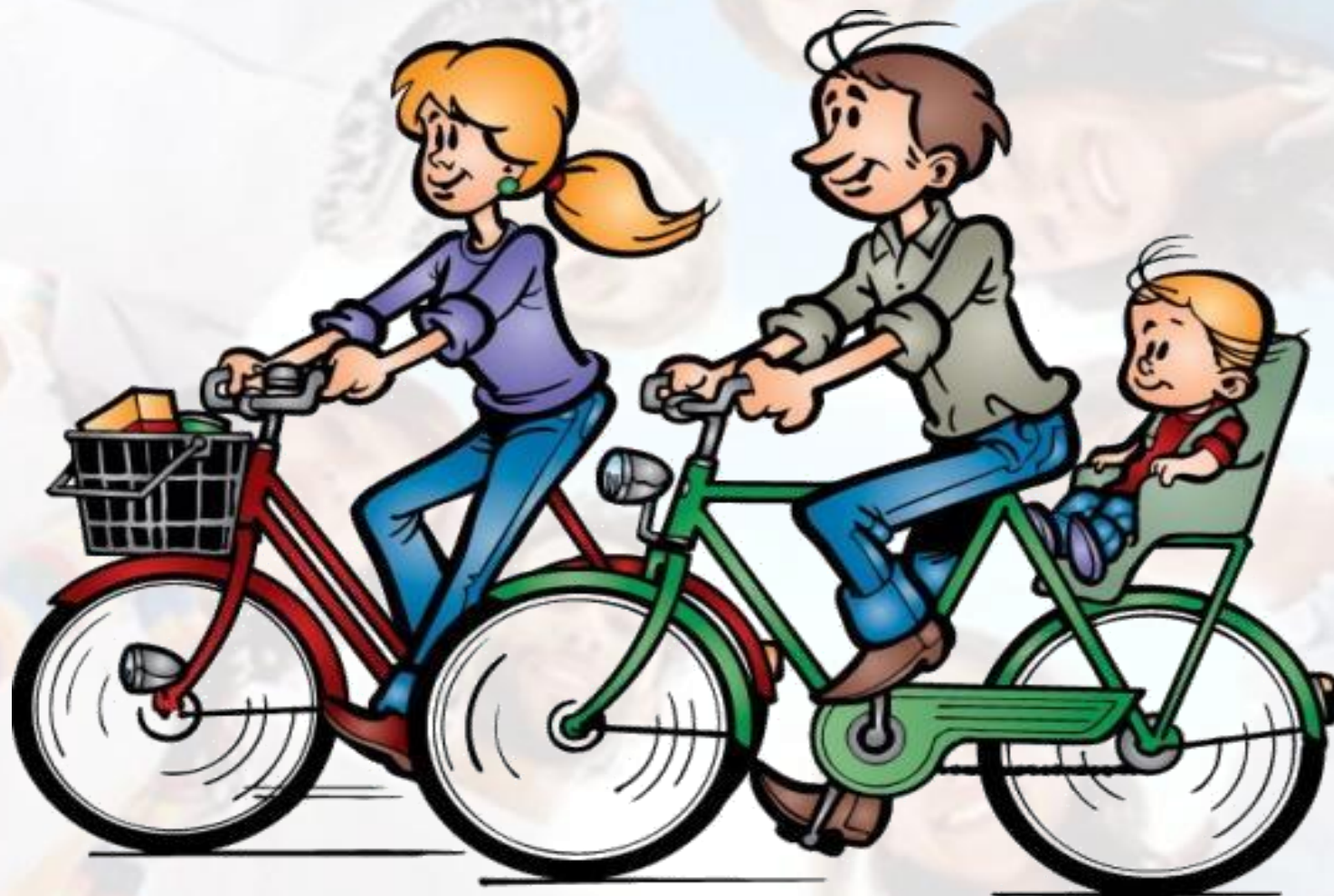
***Здоровье сгубишь –
новое не купишь.***

***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