***Дубовая Людмила Владимировна, МБОУ гимназия № 36, учитель физической культуры, город Краснодар.***

***Предмет (направленность):*** *физическая культура и ОБЖ.*

***Возраст детей: 1-4***  *класс*

Урок здоровья

ЦЕЛЬ: научить ребенка с самого детства беречь свое здоровье.

Правила на всю жизнь

ДОМА

1. Каждая вещь в доме должна иметь свое место.
2. Перед тем как принимать ванну, проверь, не слишком ли горячая вода.
3. НЕ оставляй включенной незажженную газовую горелку.
4. Даже если опаздываешь, не суетись.
5. Не бегай по мокрому полу.
6. Когда нарезаешь хлеб или овощи, не держи пальцы близко к лезвию ножа.
7. Не суй пальцы в мясорубку.
8. Старайся по пустякам не раздражаться.

НА УЛИЦЕ

1. Не играй на проезжей части улицы.

2. Не перебегай дорогу перед движущимся транспортом.

3. Переходи улицу только в положенном месте и только на зеленый свет.

4. Изучай правила дорожного движения.

5. По шоссейной дороге иди навстречу движущемуся транспорту по

левой стороне.

В ТРАНСПОРТЕ

1. Крепко держись за поручни.
2. Не входи в вагон и не выходи из него, когда двери уже закрываются.
3. Не высовывай руки и голову из окна.
4. Позаботься об удобствах других.

НА ВОДЕ

1. Не ныряй вниз головой в незнакомом месте.
2. Не заплывай за оградительные буйки.
3. Не плавай на надувных матрасах далеко от берега.
4. Не купайся в грозу и не плавай в реке с быстрым течением.
5. Не купайся при высоких волнах.
6. Не ходи по тонкому льду.

КАК ОБРАЩАТЬСЯ С ЭЛКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ

1. Не стой под деревом во время грозы.
2. Не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и проводам.
3. Не хватайся за провод, когда вытаскиваешь вилку из розетки.
4. Не прикасайся к тому, кто находится под действием электрического тока.
5. Не трогай руками висящий или торчащий провод, не наступай на него.

КАК ОБРАЩАТЬСЯ С ОГНЕМ

1. Не играй со спичками и зажигалкой.
2. Не бросай в костер взрывчатые вещества.
3. Не лей в костер воспламеняющуюся жидкость.
4. Не оставляй в лесу не потушенный костер.

А УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ ВЕСТИ СЕБЯ В ЗООПАРКЕ

1. За заграждения не заходить.
2. Не хулиганить.
3. Животных не дразнить.
4. Не сорить.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ НАСЕКОМЫХ

1. Смазывай открытые части тела средствами, отпугивающими насекомых.
2. Храни продукты в закрытой посуде.
3. Не оставляй в помещении пищевые отходы, невымытую посуду.
4. Отправляясь в лес, надевай длинные брюки и рубашку с длинными рукавами, головной убор.
5. Регулярно мойся в ванне или бане.
6. Нижнее белье старайся менять каждый день.

ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ПРЕСТУПЛЕНИЯ

1. Не входи в подъезд и лифт вместе с подозрительным человеком.
2. Не ходи никуда с незнакомыми людьми.
3. Не открывай дверь чужим.
4. Избегай безлюдных мест, пустырей, заброшенных домов.
5. Укрепляй свое тело, овладевай приемами самозащиты.

Как ты считаешь, хорошее у тебя здоровье? Давай попробуем разобраться.

Внимательно прочитай каждое из 12 предложений. Напиши напротив каждого предложения ДА или НЕТ.

1. У меня часто болит горло…
2. У меня нередко бывает насморк…
3. Иногда у меня болит ухо…
4. У меня больные зубы…
5. Часто у меня болит живот…
6. Иногда у меня болит голова…
7. Нередко меня тошнит…
8. У меня часто бывает понос…
9. Некоторые продукты и лекарства вызывают у меня аллергию…
10. Каждый год я болею гриппом…
11. Ко мне легко прилипают всякие болезни…
12. Из-за болезней я часто пропускаю уроки в школе…

Чего больше получилось – «ДА» или «НЕТ»? Подумай, как улучшить свое здоровье.

Теперь проверь, достаточно ли осторожно ты ведешь себя. Заполни анкету.

Внимательно прочитай каждое из 14 предложений. Напиши напротив каждого предложения ДА или НЕТ.

1. У меня случались тепловые удары…
2. Я обмораживал руки (ноги, лицо)…
3. В гололед я сильно ушибался…
4. Как-то раз я чуть не попал под машину…
5. Однажды меня ударило током…
6. Я обжигался огнем (горячей жидкостью)…
7. Я тонул…
8. Все мои руки в порезах…
9. Я получал солнечные ожоги…
10. У меня был перелом руки (ноги)…
11. Меня жали осы…
12. Однажды в меня вцепился клещ…
13. Меня кусала собака…
14. Мои руки в царапинах от кошачьих когтей…

Подсчитай все «ДА» и все «НЕТ». Подумай, как сделать свое поведение более безопасным.

Анкета-тест

Расти здоровым

Допиши незаконченные предложения.

1. На свежем воздухе я…
2. Мама меня часто…
3. В школе я…
4. Заигравшись, я забываю…
5. Аппетит у меня…
6. Иногда я чувствую себя…
7. Утром я просыпаюсь…
8. Телевизор я смотрю…
9. В сауну я …
10. Обливаться холодной водой…
11. Простуда меня…
12. Свои руки я…
13. Сплю я лучше, когда…
14. Зубы свои я…
15. Заниматься спортом я…
16. Больше всего я люблю…

А теперь прочитай, что получилось. Подумай, какие изменения тебе надо внести в свой образ жизни.

## **ЛИТЕРАТУРА И ССЫЛКИ**

1. Г. К. Зайцев, « Уроки Айболита», издательство «Акцидент», Санкт-Петербург, 1997г.