

Урок по физической культуре для 1 класса.

по теме «Личная гигиена как часть здорового образа жизни».

Тема урока: «Личная гигиена как часть здорового образа жизни» (1 класс).

Цель урока: формирование понятий о ведении здорового образа жизни через соблюдение правил личной гигиены.

Задачи урока: 1) изучение правил личной гигиены;

2) формирование у учащихся потребности в ведении здорового образа жизни;

3) развитие гармонично развитой личности.

Инвентарь и оборудование:

компьютер, проектор, экран, цветные карандаши.

Ход урока:

1. -Ребята, давайте посмотрим друг на друга и, улыбаясь, скажем «здравствуй». Какое пожелание мы передали друг другу?

Ответы детей.

-Чтобы быть здоровым какие правила надо соблюдать?

Ответы детей.

-Ну-ка дайте нам ответ:

Здесь грязнули есть или нет?

Пройти по рядам и проверить чистоту рук. Не у всех детей чистые руки.

-Как вы думаете, будет ли здоров человек с грязными руками?

Ответы детей.

2. -Сейчас вы увидите сценку « Страшный сон», узнаете, что может случиться с грязнулей.

Выходят ученики 4 класса и разыгрывают сценку.

Мальчик Саша: - Однажды летнею порой вернулся я домой.

Но возвратившись с той прогулки,

Забыл я с мылом вымыть руки.

Ну а микробы тут как тут, свою добычу стерегут.

1 микроб: - Мы опасные микробы и живём повсюду.

2 микроб: - Слышишь, Саша там кричит:

Саша: - Руки мыть не буду!

1 микроб: - Сядет ведь сейчас за стол грязными руками.

2 микроб: - Ну, а мы уж тут как тут, этого и ждали!

1 микроб: - Попадём на пищу мы, а потом и в рот.

2 микроб: - Там житьё у нас с тобой славное пойдёт!

1 микроб: - Заболеет Саша скоро, ну, а нам и мало горя.

2 микроб: - Мы, микробы, так считаем, в мыслях Сашу поедаем.

Саша: - Не пугайтесь, это сон. Но чему нас учит он?

Если хочешь быть здоров, обойтись без докторов,

С мылом крепко подружись и мыть руки не ленись!

Учитель: - К сожалению, на свете есть ещё грязнули-дети.

Скажем им без предисловья:

Чистота – залог здоровья! (дети читаю хором надпись на доске).

3. - Давайте разберёмся, что нужно делать, чтобы соблюдать чистоту. Сейчас микробы дадут вам советы, а вы подумайте, правильные ли они?
« Микробы » рассказывают детям свои «советы»:

- Никогда не мойте руки, шею, уши и лицо.
Это глупое занятие не приводит ни к чему.
Вновь испачкаются руки, шея, уши и лицо.

- Стричься тоже бесполезно,
Никакого смысла нет,
К старости сама собою облысеет голова.

- Чистоплотные люди не меняют носки.
Им противно руками трогать грязную вещь.
И не надо их трогать, постепенно носки
Тихо сами истлеют и от ног отпадут.

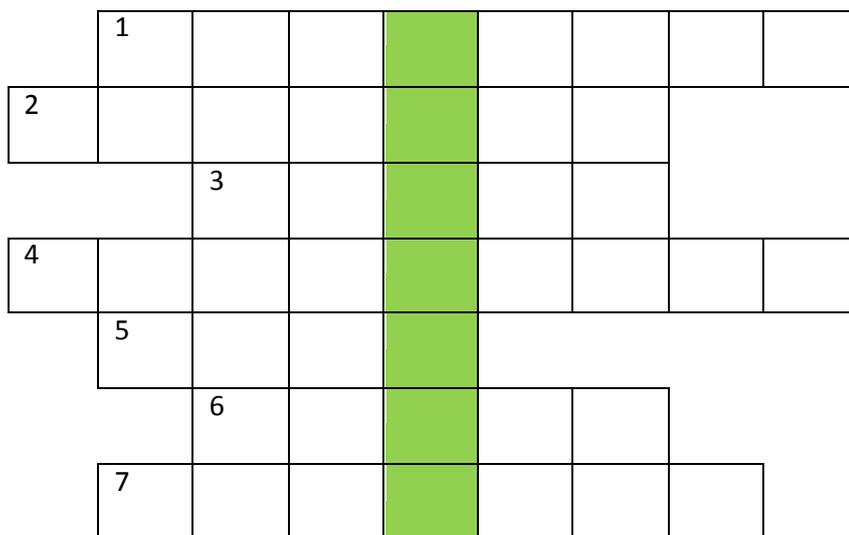
- Если с грязными ногтями две недели походить,
То под каждым грязным ногтем заведётся жуткий яд,
И когда во время драки поцарапаешь врага,
Молча он, в мученьях страшных на глазах твоих умрёт.

- Будь опрятным, аккуратным, чистым с ног до головы,
Щёткой зубы и ботинки регулярно три с утра.
Если утром щётку с пастой не сумел засунуть в рот,
Значит щётка не зубная, а сапожная была.

4. - Вы согласны с этими советами? Давайте послушаем другой совет.
Чтение стихотворения «Там, где грязь» ученицей 1 класса.

Там, где грязь, живут микробы мелкие, не увидеть.
Их, микробов, очень много, невозможно сосчитать.
Мельче комаров и мошек в много-много тысяч раз.
Тьма невидимых зверушек жить предпочитают в нас.
Если грязными руками кушать или трогать рот,
Неприменно от микробов сильно заболит живот.
Чтоб ни один микроб не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой надо мылом и водой!

5. - Чтобы победить злых микробов, нам надо отгадать кроссворд и узнать какие предметы помогут в борьбе за наше здоровье. Все ответы мы вписываем по горизонтали, а по вертикали у нас должно получиться волшебное слово. Если ваша отгадка правильная, то в моей волшебной коробочке найдётся этот предмет.



- 1) Целых 25 зубков для кудрей хохолков.
И под каждым зубком лягут волосы рядком. (расчёска)
- 2) Сделаны из железа, умеют стричь и резать.
Когда они встречаются, части разделяются. (ножницы)
- 3) Белая река в пещеру затекла.
По ручью выходит, со стен грязь выводит. (паста)
- 4) Вафельное, полосатое, гладкое и лохматое,
Всегда под рукою, что это такое? (полотенце)
- 5) Гладкое, душистое, моет чисто. (мыло)
- 6) Костяная спинка, на брюшке щетинка.

По забору прыгала, всю грязь вымыла. (зубная щётка)

7) Девчонка Акулинка пошла гулять по спинке.

Собирается она вымыть спинку до красна. (мочалка)

- Какое слово у нас получилось по вертикали в красной рамочке?

Дети хором читают: **ЧИСТОТА.**

- Помогли нам прочитать это слово предметы личной гигиены. Они наши ежедневные помощники. А какие предметы есть у вас дома?

6. - Сейчас мы пригласим к нам на урок ваших любимых персонажей - Смешариков, умеют ли они бороться с микробами?

Показ мультфильма «Руки» из сериала «Смешарики: Азбука здоровья».

- Какое главное оружие против микробов?

7. - А какие пословицы о чистоте вы знаете?

* Чаше мойся, воды не бойся.

* Чистые сапоги быстрее ходят.

* Чистота - лучшая краса.

* Кто аккуратен – то людям приятен.

* Чисто жить – здоровым быть.

8. – Давайте сейчас мы нарисуем вредных микробов и те предметы, которые помогают с ними бороться.

Дети рисуют.

Выставка детских работ.

9. – Ребята, а какие правила личной гигиены выполняете вы дома?

- Как заботятся о чистоте ваши папа и мама?

- Нам бы хотелось узнать о вашем опыте, подготовьте, пожалуйста, проект, в котором вы напишите, нарисуете и добавите свои фотографии на тему «Личная гигиена в моей семье».

10. Стук в дверь. Приносят письмо.

- Ребята, нам принесли письмо от Мойдодыра, давайте прочитаем его:

- Дорогие мои дети, я пишу вам письмецо!

Я прошу вас мойте чаще ваши руки и лицо.

Всё равно какой водою - кипяченой, ключевой,

Из реки иль из колодца, или просто дождевой.

Нужно мыться непременно утром, вечером и днём.

Перед каждою едою, после сна и перед сном.

Дорогие мои дети, очень-очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще - я грязнуль не выношу!

Не подам руки грязнулям, не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто, до свиданья, Мойдодыр!

-Скажем спасибо Мойдодыру за советы и пообещаем их выполнять.

Список используемых источников:

1. Г.Остер «Вредные советы».
2. Д.Пономарёва «Детские стихи».
3. Мультсериал «Смешарики: Азбука здоровья».
4. Ю. Тувим «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу».