**Тема: «Здоровые дети в здоровой семье»**

**Цель:** Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спортом.

Повторить и закрепить знания о чистоте тела, о порядке, аккуратности и чистоте вокруг нас.

Обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью.

**Ход урока.**

**1.Человек и его здоровье.**

- Ребята, давайте ещё раз скажем здравствуйте нашим гостям. При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая, друг другу здоровья. А задумывались ли вы когда-нибудь, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого.

Наверное, каждый из вас хочет быть силь­ным, бодрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу, читать любимые книги, посе­щать кружки, бегать и плавать, забыть о голо­вной боли или насморке.

- Как сохранить свое здоро­вье на долгие годы?

Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здо­ров, всегда будешь таким и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье — одна из главных ценностей человеческой жизни, ис­точник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, иметь знания о гигиене и первой медицинской помощи, не вредить своему организму.

- Ребята, если вы заболели какое у вас настроение? (Если мы заболели у нас плохое настроение.)

 Плохое здоровье, болезни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека — богатство или слава, один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счаст­ливым.

 Сегодня на занятии мы отправимся в путе­шествие по стране «Здоровье» Мы познако­мимся с её жителями, и они научат нас секре­там здоровья. Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много остановок и на каждой нам предстоит узнать много интерес­ного и ответить на многочисленные вопросы. Но прежде чем отправиться в путешествие мы с вами прочитаем письмо, которое к нам пришло из города «Лентяйска». Жители этого города просят помочь им избавиться от лени. Лень делает их смешными, беспомощными, больными, грязнулями.

- Ребята, а как выглядят ленивые ученики? ( Им скучно на уроках, они плохо учатся, не хотят выполнять поручения, не любят чисто писать в тетрадках, читать книжки, не помогают родителям и не хотят трудиться). А среди вас есть такие ученики? (Нет)

Давайте поможем жителям этого города избавить от лени.

Стихи.

Если долго ты в постели провалялся,

Если выучить уроки не успел.

Если маме помогать ты отказался.

 Значит, ленью ты серьезно заболел.

Ленью можно друг от друга заразиться.

 Лень прилипчива, как клей или смола,

И одно лекарство только есть — трудиться.

Чтобы лень к тебе дорогу не нашла.

Кто жить умеет по часам и ценит каждый час.

Того не надо по утрам будить по десять раз.

 И он не станет говорить, что лень ему

вставать,

Зарядку делать, руки мыть и застилать кровать.

Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,

И раньше, чем звенит звонок, за парту в

школе сесть.

Итак, какое же лекарство от лени? (труд) . Правильно, человек от лени болеет, а от труда здоровеет.

А теперь можем спокойно отправиться в путешествие по стране «Здоровье». Путешествовать мы будем на весёлом паровозике. Расселись по вагонам. Закрыли глазки и представили, что мы едим на весёлом паровозике.

1. **Остановка «В гостях у доктора Чистюлькина».**

В стране «Здоровье» все знают доктора Чистюлькина. Он всегда придёт на помощь и даст нужный совет. Доктор Чистюлькин говорит: «Чисто жить – здоровым быть».

- Как вы понимаете эту пословицу? ( Если будешь чистым сам и твоя одежда, то будешь здоровым). Что нужно содержать в чистоте? (Руки, ноги, Ногти, лицо, уши, зубы волосы.)

- А если мы не будем соблюдать чистоту нашего тела, то с нами могут случится различные неприятности. Какие? (если грязными руками потрёшь глаза, они начнут болеть, на грязной коже много микробов, если они попадут в ранку, то возникнет воспаление, когда будешь есть можешь облизать грязные пальцы и от этого заболит живот.)

 - Ребята, а как вы моете руки?

 - Оказывается, многие ребята не умеют мыть руки. Придут с улицы — и к крану, пус­тят воду, ладошку о ладошку чуть-чуть потрут без мыла и к полотенцу потянутся, грязь на нем и останется. Прочитайте памятку о том, как правильно мыть руки:

1. Закатай рукава.
2. Намочи руки.
3. Возьми мыло и намыль руки до появле­ния пены.
4. Потри не только ладони, но и тыльную их сторону.
5. Смой пену.
6. Проверь, хорошо ли вымыл руки.
7. Вытри руки.
8. Проверь, сухо ли вытер руки, — прило­жи тыльной стороной к щеке.

 - Ребята, а когда необходимо мыть руки?

* А сколько раз в день нужно чистить зубы?
* А зачем нужно чистить зубы? ( Чтобы не болели, были белыми и красивыми)
* От чего могут заболеть зубы (если их не чистить. и есть много сладкого).
* Если зубик заболел?
* Чтобы волосы были здоровыми, красивыми за ними надо ухаживать. А как? ( Каждый день расчёсывать, мыть с шампунем, подстригать).

**Физминутка на мотив песенки «Водичка».**

Итак, вторая остановка «Движение – жизнь».

1. **Остановка «Движение – жизнь».**

На воротах остановки мы прочитаем надпись: «Кто много ходит, тот долго живёт». Правильна ли, с вашей точки зрения эта пословица? (правильна) Как вы понимаете её смысл? (Если человек будет много ходить, бегать он не будет болеть, и долго будет жить.) Правильно, одним из главных показателей здоровья – продолжительность жизни. Если человек будет часто болеть долго он не проживёт. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. Что же нужно делать, чтобы дольше прожить? ( Нужно бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на велосипеде, на коньках и лыжах.). Одним слово заниматься спортом.

Хорошо, когда человек с детства дружит с физкультурой. Это оградит его от болезней и преждевременной старости. По мнению учёных, если каждый день заниматься физическими упражнениями, то замедляется старение организма и прибавляются 6 – 9 лет жизни.

Стихи .

Я хочу, друзья, признаться,

 Что люблю я по утрам

Физзарядкой заниматься,

Что советую и вам.

Всем зарядку делать надо,

Много пользы от нее.

А здоровье - вот награда

За усердие твое.

Быть здоровым, быстрым, ловким

Нам помогут тренировка,

Бег, разминка, физзарядка

И спортивная площадка!

Что ж начнём с простой разминки.

**3. Остановка «Угадайка»**

 - Здесь живут очень любознательные люди. Они очень много читают и дадут нам угадать кто так грозно гово­рит, из какой сказки эти строчки и кто ее написал?

Вдруг из маминой из спальни,

Кривоногий и хромой,

Выбегает умывальник

И качает головой.

Ах, ты, гадкий, ах, ты грязный,

Неумытый поросенок!

Ты чернее трубочиста,

Полюбуйся на себя:

У тебя на шее вакса,

У тебя под носом клякса,

У тебя такие руки,

Что сбежали даже брюки.

Даже брюки, даже брюки убежали от тебя.

*Ответы учеников: Мойдодыр из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр».*

- А вот еще одна загадка. Откуда эти строчки и кто их автор?

Мимо курица бежала

И посуду увидала.

Куд-куда, куд-куда!

Вы откуда и куда?

И ответила посуда:

«Было нам у бабы худо.

 Не любила нас она,

 Била, била нас она.

 Запылила, закоптила,

Загубила нас она...

*Ответы первоклассников: Из сказки К.И. Чуковскогй «Федорино горе».*

1. **Остановка «Семейное дерево».**

### Жители страны Здоровья говорят, что все члены семьи должны соблюдать правила здорового образа жизни. Перед вами лежат деревья и листочки. Напечатайте или нарисуйте на листочке своих родителей, бабушек, дедушек, друзей, которым вы сегодня расскажите правила здорового образа жизни.

 Ребята с сегодняшнего дня у вас у всех появилась новая семья – наш класс. Давайте напечатаем на листочках свои имена и приклеим их к новому семейному дереву.

1. **Итог.**

#### Вот и подошло наше путешествие к концу, подведём итоги . Хотя мы его ещё не закончили и продолжим на следующих уроках.

Как же сохранить и укрепить наше здоровье?