1. - Здравствуйте, дорогие ребята! Говорить друг другу *ЗДРАВСТВУЙ* – это, значит, желать здоровья.

Тема нашего первого урока: **ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ!**

Здоровье человека – это главная ценность в жизни.

Ребята, а что значит – быть здоровым? *(не болеть)*

А как мы чувствуем себя, когда болеем*? (болит голова, плохо, горло болит, кашель, насморк, живот, ничего не можешь делать, заниматься любимым делом, гулять, приходится лежать на кровати и пить лекарства)*

Болеть неприятно и тоскливо.

Сегодня мы с вами поговорим, как сохранить свое здоровье.

1. Ваша задача отвечать дружно хором «***Это я, это я***», если вы со мной согласны. Если это не про вас, от молчите, не шумите :

* кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? +
* кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? –
* кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +
* кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +
* кот из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? –
* кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать? +

1. Болеть никто из нас не любит. В моем волшебном ларце собраны предметы, помогающие нам сохранить свое здоровье! А чтобы узнать, что там за предметы, давайте отгадаем загадки! Я вам загадываю загадки, а вам нужно будет догадаться, что лежит в ларце!

* Целых 25 зубков,

Для кудрей и хохолков.

И под каждым, под зубком –

Лягут волосы рядком. (расческа)

* Лёг в карман и караулю –

Рёву, плаксу и грязнулю

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. (носовой платок)

* Ей спины моей не жалко –

С мылом трет меня - …….. (мочалка)

* Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится! (мыло)

* А у пасты есть подружка.

Чистит зуб, старается.

Скажи, как называется? (зубная щетка)

* Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда под рукою,

Что это такое? (полотенце)

1. Давайте посмотрим с вами мультфильм «Чистые руки» (смешарики) (6 мин.) Вот вам первое важное задание *:*

*Ребята, о чем был мультфильм?*

*Какие правила личной гигиены вы можете назвать?*

Молодцы, ребята, верно отвечали!

1. А теперь давайте проверим ваши знания о правильном питании!! Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами.

Игра вам наверно давно знакома. Называется она **СЪЕДОБНОЕ-НЕСЪЕДОБНОЕ**.

Я вам раздаю каждому кружочек – **синий** и **розовый.**

Если продукт **полезный** – вы поднимаете **синий** кружочек, если ***вредный*** – ***розовый***.

1. *Морковь*
2. *Жвачка*
3. *Бананы*
4. *Чипсы*
5. *Молоко*

Не забывайте про Зарядку, её нужно не лениться делать каждое утро, она придаст нам сил на целый день.

  Мы еще раз закрепили простые правила о том, как сохранить свое здоровье и оставаться здоровым в своей семье!

1. родители, гости и первоклассники! Вот и наступила долгожданная минута, которую мы все с нетерпением ждали.

Ребята из 4 класса дадут наказ первоклассникам:

**4 класс повторяем хором за учителем:**

Дорогие первоклассники! Мы вручаем вам Золотой ключик от страны Знаний! Берегите его! Приумножайте свои знания, ведь знания – самое большое богатство на свете!

1. **Подведение итогов:**

 Ну вот и подошел наш первый урок к концу.

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Так будьте все здоровы, до свиданья!