

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Головинская основная общеобразовательная школа

Всероссийский урок:

«В здоровой семье – здоровый ребенок»

**Подготовила и провела
учитель математики
Смирнова С.В.**

с. Головинское

2013

Урок 1 сентября: «В здоровой семье – здоровый ребенок»

1 сл Учитель: Здравствуйте, дорогие ребята! Я говорю вам «здравствуйте». Это значит, что я всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому что здоровье, для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда его теряем.

Тема сегодняшнего урока «Здоровый ребёнок в здоровой семье»

2 сл Учитель: А что значит быть здоровым? Как мы чувствуем себя, когда болеем?

3. Что же такое здоровье? Это...

4. Для того, чтобы мы всегда были здоровы надо знать, как сохранить это здоровье и от чего оно зависит. А Знаете ли вы, что нужно для здоровья? Давайте я буду задавать вопросы, а вы отвечайте «да» или «нет».

Что нужно для здоровья?
Может, молоко коровье?
Лет в 12 сигарета?
А с друзьями эстафета?
Тренажёр и тренировка?
Свёкла, помидор, морковка?
Пыль и грязь у нас в квартире?
Штанга или просто гири?
Солнце, воздух и вода?
Очень жирная еда?
Страх, уныние, тоска?
Скейтборд - классная доска?
Спорт, зарядка, упражнения?
А компьютерные бдения?
Бег по парку по утрам?
Музыкальный тарарам?
Сон глубокий до обеда?
Полуночная беседа?
Если строг у нас режим –
Мы к здоровью прибежим!

5. Сейчас мы будем говорить конкретно о себе, одном человеке. Кто из вас может с уверенностью сказать, что он здоров? Каким должен быть здоровый человек?

6. Попробуем вывести формулу здоровья.
Все так поступают?

7. Первое с чего начнем формировать здоровье – это... РЕЖИМ ДНЯ.
- Что это такое? Кто соблюдает режим дня? Попробуем правильно составить режим дня.

8. Следующий шаг к сохранению здоровья – это питание. **(9,10,11,12)**

13. Что же полезно кушать а что нет?

14. Существует одна известная поговорка о еде. Расшифруйте её.

А с младшими классами проведем физкультминутку

Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше подтянитесь,
Ну-ка плечи распрямите,
Поднимите, опустите,
Влево, вправо повернулись,
Рук коленями коснулись.
Сели, встали, сели, встали
И на месте побежали.

Закончили мини-зарядку, молодцы!

15. Для того, чтобы мы всегда были чистыми, ухоженными, мы пользуемся предметами личной гигиены.

Что такое предметы личной гигиены?

Загадки для малышей

1.Среди кудрей гуляла
И зубчик потеряла.
(расчёска)

2.Вафельное и полосатое,
Гладкое и лохматое,
Всегда под рукою -

Что это такое?
(полотенце)

3.Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.
(зубная щетка)

4.Тридцать два весёлых друга,
Уцепившись друг за друга,
Вверх и вниз несутся в спешке,
Хлеб грызут, грызут орешки. (зубы)

5.Лёг в карман и караулю –
Рёву, плаксу и грязнуюлю
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос. (носовой платок)

6. Ей спины моей не жалко –
С мылом трет меня - (мочалка)

7.Ускользает как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится! (мыло)

8.Чтобы долго быть зубастым,
Чистить зубы надо (пастой)

9.Мудрец в нем видел мудреца,
Глупец – глупца, баран – барана,
Овцу в нем видела овца,
А обезьяну – обезьяна,
Но вот подвели к нему Федю Баратова,
И Федя увидел неряху лохматого. (зеркало)

16. Кто спортом занимается, тот силы набирается

Кто из вас любит заниматься спортом?. Какой вид спорта вам интересен и чем?

Как только утром я проснусь

Присяду, встану и нагнусь

Все упражнения по-порядку!

Поможет вырасти... (зарядка)

17, 18

19. А что мешает нам быть здоровыми? Это вредные привычки. Курение, Алкоголь и наркотики. Для нас с вами более актуально курение. **20**

А теперь давайте немного отдохнем.

Отвечайте дружно хором «Это я, это я, это все мои друзья!», 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 мороза не боится, на коньках летит, как птица? +
- ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет? –
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? +
- кот из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? –
- кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку? +
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать? +

21,22,23,24. О здоровье сложено очень много пословиц, попробуем их собрать.

Последняя пословица о семье. Если семья здорова, в ней будет здоров и ребенок.

25. Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

Заключительное слово учителя.

Как мы видим, здоровье человека больше чем на 50% зависит от способа его жизни. Поэтому особенно важным является вопрос о правильном выборе этого способа. Ведь без сомнения, только здоровый ребенок достигает успехов в учебе, хорошо развивается физически, имеет уравновешенное психологическое развитие.

Итак, повторим основные составляющие здоровья человека

26 Конечно, хорошо, когда здоровый образ жизни выбирают целыми семьями.

Здоровье семьи – здоровье ребенка.

В эту истину вложен глубокий смысл.