

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Алексеевская школа
Первомайского района Республики Крым»**


**« Здоровье дороже денег! »
Урок здоровья для обучающихся 2 класса**



**Подготовила
Уста Джемиле Эльдаровна
учитель начальных классов**

...дороже
денег!





**Здоровье
дороже
денег!!!**



Здоровье – это красота.

Здоровье – это сила и ум.

Здоровье это то, что нужно беречь.

Здоровье – это самое большое богатство.

Здоровье – это долгая счастливая жизнь.

Аджиумеров Абляз, 7
лет



*Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людам всем нужна.....*

Зарядка



Аджиумеров Абляз с сестренкой
Лианой



Кирилл и Андрей
Авсюковы




**Хомка, хомка - хомячок,
полосатенький бочок
Хомка раненько встаёт,
щечки моет, ушки трёт
подметает Хомка хатку
и выходит на зарядку
1,2,3,4,5
Хомка хочет сильным стать**

По порядку стройся в ряд! На зарядку все подряд!



Обучающиеся МБОУ Алексеевская школа дружно делают зарядку





*Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины...*

A, B, C



ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



www.klacs39.ru

ВИТАМИН

С

Земляничку ты сорвешь –
В ягоде меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



ВИТАМИН

В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



ВИТАМИН

Д

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Плот силен как Гераклес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.




http://www.liveinternet.ru/users/vsjo_dlja_doshkoljat/

Ученики нашей школы точно знают, что здоровое питание — успех души и тела!



Вредная и полезная пища





*Лёг в карман и караулю:
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос.*

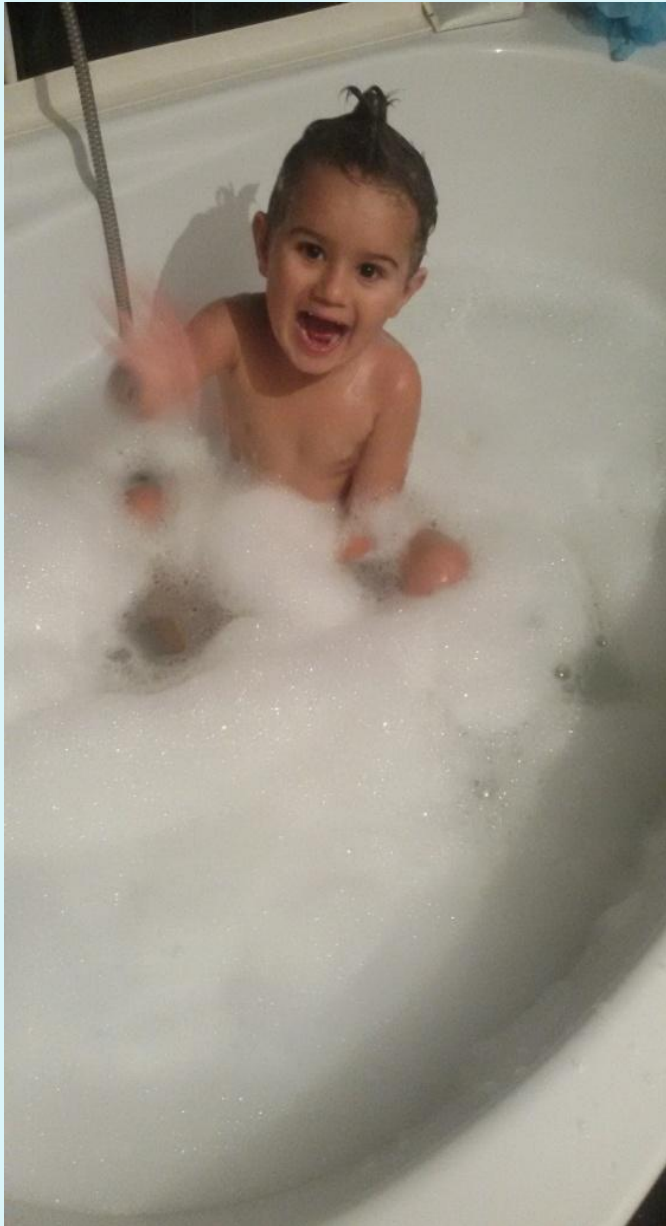
Носовой платок



*Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится!*

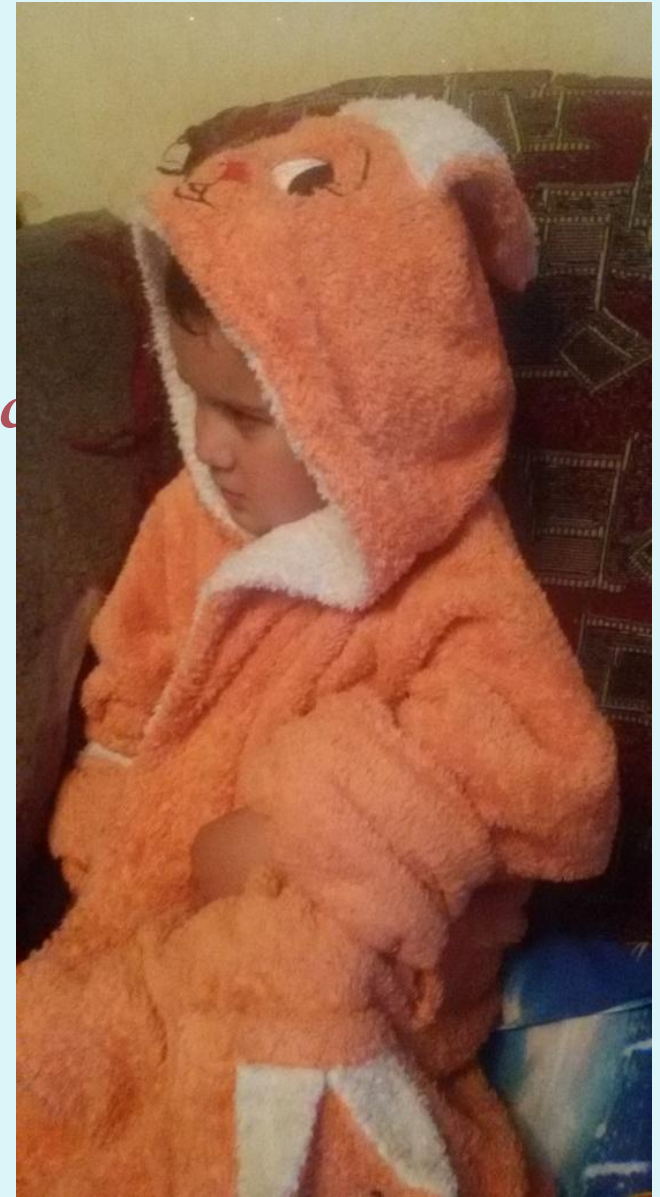
Мыло





*На себя я труд
беру:
Пятки, локти с
мылом тру,
И коленки
оттираю,
Ничего не
забываю.*

Мочалка






*Османова Алимэ со своим другом
соблюдают правила личной гигиены*

*Вытираю я, стараюсь
После бани паренька.
Всё намокло, всё измялось –
Нет сухого уголка.*

Полотенце





*Как ты выглядишь красиво!
Симпатично, очень мило,
Аккуратная причёска –
Помогла тебе...*

Расческа



*Кто считает зубы нам
По утрам и вечерам.*

Зубная щётка



Чистота – залог здоровья!!!



Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым

Трубочистам -

Стыд и срам!

Стыд и срам!

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок!





*Болею мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье...*

Спорт

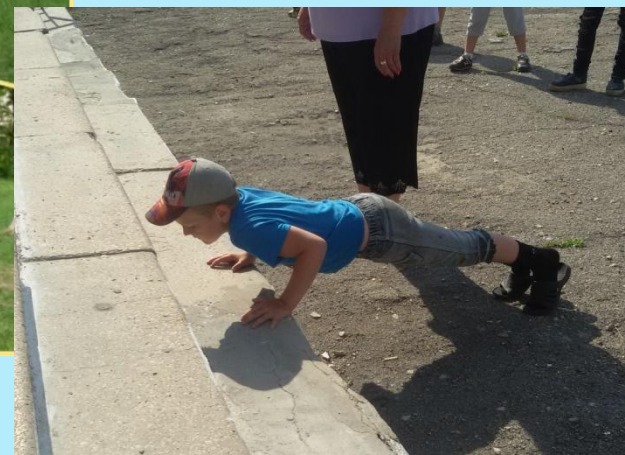
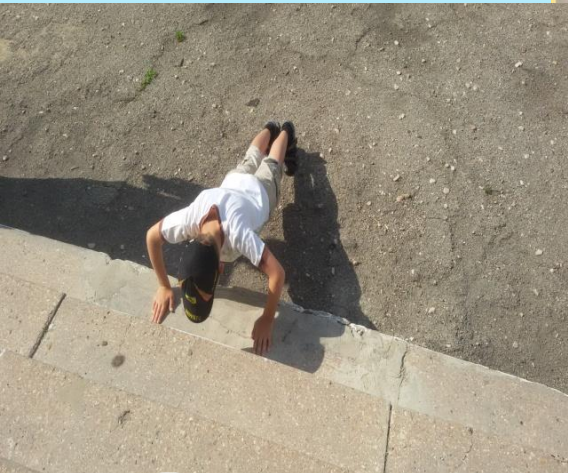


Кирилл и Андрей отдают предпочтение занятиям различными видами спорта!



*Спорт приходит в каждый дом,
Даже в тот, где мы живем.
Спортом ты скорее займись,
Будь здоровым на всю жизнь.*

**Движение – это
жизнь!!!**



Будем готовы к труду и обороне!!!



Спортивные игры – это весело и полезно!





**Игры на свежем воздухе – залог
хорошего настроения!!!**



Посмотри и повтори



Одно из любимых занятий учеников начальной школы на переменах
– заводной танец «Колесики»



Танцевальная разрядка



Воспитанники пришкольного лагеря «Солнышко»
встречают и провожают каждый день смены

весёлыми танцами!





*Стать здоровым ты решил,
значит, соблюдай...*

Режим



Дружно, вместе, ты и я
соблюдаем режим дня!



Соблюдая режим дня теперь со всем справляюсь я!!!



Соблюдение режима дня гарантирует успех во всех делах!!!



Режим дня школьника



Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30



Богатство

Здоровь

Развлечени

е

я



ЗДОРОВО БЫТЬ



ЗДОРОВЫМ!

Будем веселыми и здоровыми!!!





Спасибо за внимание!!!

