



Тема урока:

# «Здоровый образ жизни»



**Цель:** сформировать у учащихся знания о правилах сохранения и укрепления здоровья.

**Цель:** организовать деятельность учащихся по ознакомлению с видами предложений по цели высказывания.

## **Задачи:**

### ***Предметные:***

- знание правил гигиены и основы здорового образа жизни;
  - формировать убеждения о здоровом образе жизни и о здоровье, как самой главной ценности;
  - способствовать развитию навыков личной гигиены и труда по самообслуживанию.
- способы сохранения и укрепление здоровья;

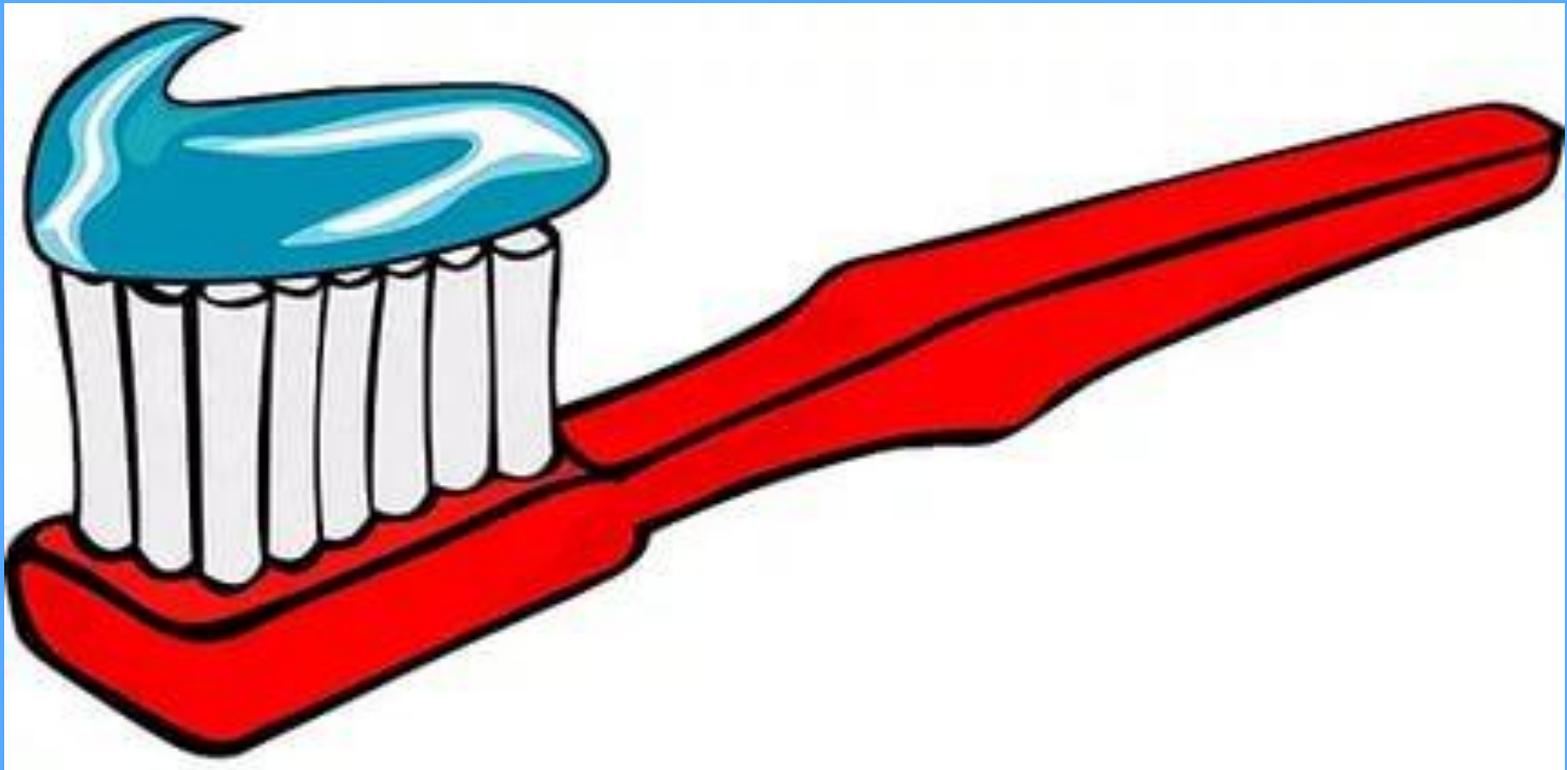
### ***Метапредметные:***

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной целью;
- развивать речь учащихся;

### ***Личностные:***

- воспитывать человека, который умеет заботиться о своём здоровье.
- установка на здоровый образ жизни; ежедневную физическую культуру

*Чистюлькино*



Зубная щётка



Мочалка



Ванна



Расчёска

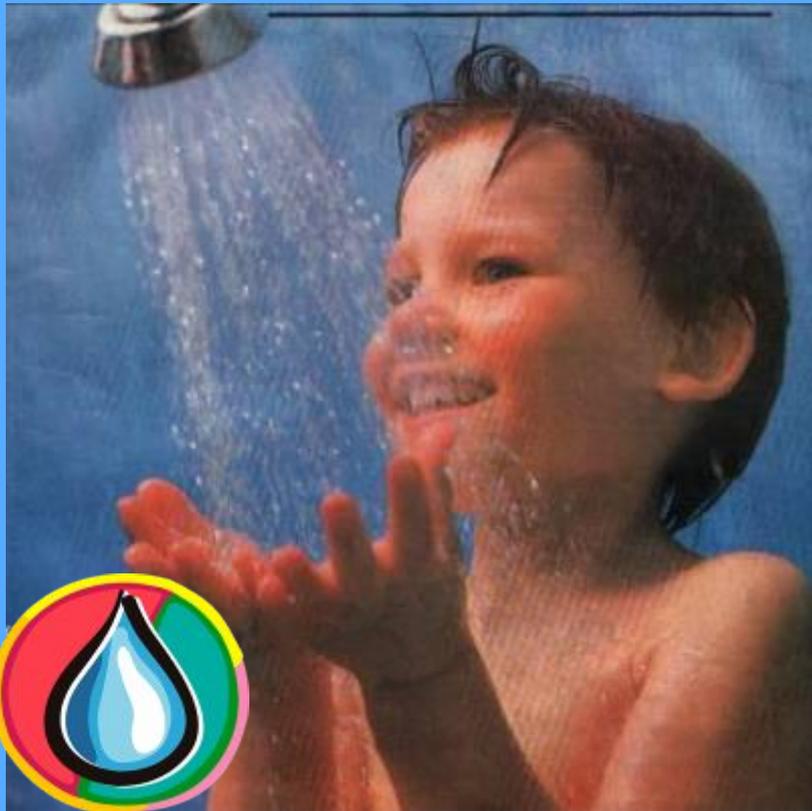


Полотенце



Душ

# 1. Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище.



*От простой воды  
и мыла  
У микробов тают  
силы.*

Лакомка

## 2. Правильно питайся!



*Прежде, чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть.*

# Какое питание можно считать здоровым?

- Разнообразное.
- Богатое овощами и фруктами.
- Регулярное.
- Без спешки.
- Богатое сладостями.
- Однообразное.
- От случая к случаю.
- Второпях.





**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,**



**Успеет в школу он дойти,**



**За парту в школе сесть.**



**С часами дружба хороша!  
Работай, отдыхай,**



**Уроки делай не спеша**



**И книг не забывай!**



**Чтоб вечером, ложась в кровать,  
Когда наступит срок,**



**Ты мог уверенно сказать:  
- Хороший был денёк!**



**Цель: сформировать у учащихся знания о правилах сохранения и укрепления здоровья.**

## **Правила здорового образа жизни:**

- 1. Соблюдай чистоту!**
- 2. Правильно питайся!**
- 3. Сочетай труд и отдых!**
- 4. Больше двигайся!**