

# Презентация к уроку: «Как здоровье?»



**СОСТАВИТЕЛЬ – СТАРЦЕВА А.В.,  
УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ МАОУ «СОШ №12»  
Г. СЫКТЫВКАР**

# 1. Беседа



- Как вы думаете, хорошее у вас здоровье? Посмотрите друг на друга и скажите, как выглядит здоровый человек?



## 2.Игра – соревнование «Кто больше знает?»



Назовите признаки, характеризующие здорового человека.

- **Весёлый**
- **Бодрый**
- **Энергичный**
- **Чистая кожа**
- **Блестящие волосы**
- **Хороший сон**



### 3. Тест « Твоё здоровье»

(Ставьте «+» или «-»)



1. У меня часто болит голова.
  2. У меня часто бывает насморк.
  3. У меня больные зубы.
  4. Иногда у меня болит ухо.
  5. У меня нередко болит горло.
  6. Каждый год я болею гриппом.
  7. Иногда меня тошнит.
  8. Некоторые продукты и лекарства вызывают у меня аллергию.
  9. Ко мне легко прилипают всякие болезни.
- Чего получилось больше «+» или «-»?

## 4. Помоги себе сам.



-Как вы думаете, что необходимо делать, чтобы улучшить или сохранить своё здоровье?

1. Улыбаться, говорить друг другу добрые слова





## 2. Есть полезную пищу.





### 3. ЧИСТИТЬ ЗУБЫ.





● 4. Мыть руки.







## 5. Выполнять физические упражнения.





Почему я не болею, почему я здоровее  
Всех ребят из нашего двора?

Потому что утром рано

Заниматься мне гимнастикой не лень,

Потому что водой из–под крана

Обливаюсь я каждый день.



## 6. Соблюдать режим дня.

Рано вставать, рано в кровать,  
Завтра на парте не будешь зевать.

Прогоню остатки сна, одеяло в сторону.  
Мне гимнастика нужна – помогает здорово.

С шумом струйка водяная на руках дробится,  
Никогда не забывай по утрам умыться.

Чистят ножи и кастрюли, и трубы.  
Как же не чистить до завтрака зубы?



Вовремя пей, вовремя ешь-  
будешь до старости крепок и свеж.

Коль пришел ты на урок,  
На язык повесь замок,  
Но далеко не прячь ключи,  
Там, где нужно, не молчи.

Чтобы ночью лучше спать,  
Видеть сон хороший,  
Мы советуем гулять  
Вечером погожим.

- Расскажите о том, как вы соблюдаете режим дня.



## 5. Итог урока.



- Как надо заботиться о своём здоровье?



# Использованные источники



Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). –М.:ВАКО, 2008.-288 с.-(Мастерская учителя).

- <http://www.056.ua/news/403735>
- [http://ru.publika.md/tag/link\\_305521](http://ru.publika.md/tag/link_305521)
- <http://schastie-ryadom.ru/post258528007/>
- <http://cityhelp-russia.ru/about>
- <http://xn----dtbfeqlxod.xn--p1ai/food/5.html>
- <http://www.liveinternet.ru/users/4789130/>
- <http://news.rambler.ru/19564597/>
- <http://klasnaocinka.com.ua/uk/forum/zaryadka-v-shkole.html/page/3>
- [http://www.babyroomblog.ru/wp/perestroika\\_komnata\\_pervoklasnika.html](http://www.babyroomblog.ru/wp/perestroika_komnata_pervoklasnika.html)
- <http://kremenchuk.in.ua/forum/showthread.php?p=48022>