

КЛАССНЫЙ ЧАС

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

1 КЛАСС, ДЕТИ 6-7
ЛЕТ



ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ:

Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ:



- 1. Дать детям общее представление о здоровье. Научить беречь свое здоровье и заботиться о нем .**
- 2. Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков.**
- 3. Расширят знания воспитанников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.**
- 4. Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.**

В ГОСТЯХ У МОЙДОДЫРА



- Вы узнали нашего героя?
- Давайте вспомним его слова.



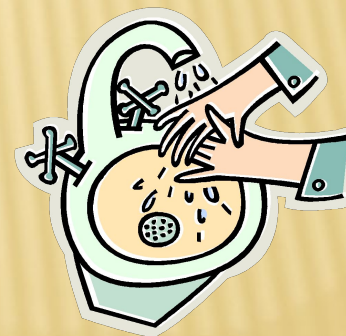
**«НАДО, НАДО УМЫВАТЬСЯ
ПО УТРАМ И ВЕЧЕРАМ,
А НЕЧИСТЫМ
ТРУБОЧИСТАМ – СТЫД И
СРАМ.»**

- С этим призывом Мойдодыр обращается ко всем ребятам



ГИГИЕНА – ЧТО ЭТО?

- ❑ Гигиена – это система действий, направленных на поддержание чистоты и здоровья.
- ❑ Личная гигиена – это уход за своим телом.
- ❑ Какие нужно использовать средства, чтобы содержать свое тело в чистоте?



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



ДА ЗДРАВСТВУЕТ МЫЛО
ДУШИСТОЕ

И ПОЛОТЕНЦЕ ПУШИСТОЕ!
И ЗУБНОЙ ПОРОШОК.
И ГУСТОЙ ГРЕБЕШОК.



ОТГАДАЙТЕ ЗАГАДКИ

Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было.
Что это такое?

Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повымыла...



Зубаст, а не кусается.
Как он называется?

Я несу в себе водицу.
Нам водица пригодится.
Можно мыться без хлопот,
Если есть ...



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ



Намочите руки



**Используйте
мыло**



**Намыльте руки
и потирайте их, считая до 15**



Сполосните руки

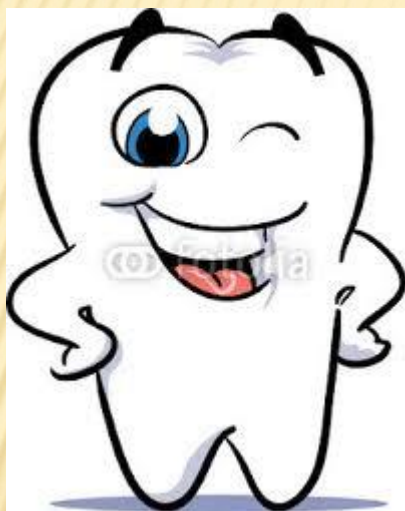


**Вытрите руки бумажным
полотенцем или высушите под
струей воздуха
из сушильного аппарата**



**Закройте кран, держа его
при помощи полотенца
или вашего рукава**

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ЗУБАХ?



**ЗУБ – ЭТО ЖИВОЙ ОРГАН.
ЗУБЫ ПОКРЫТЫ
ЭМАЛЬЮ. ОНА ТВЕРДАЯ,
ЗАЩИЩАЕТ ЗУБЫ ОТ
ПОВРЕЖДЕНИЯ. НО ЕСЛИ
ЗА ЗУБАМИ
НЕПРАВИЛЬНО
УХАЖИВАТЬ ИЛИ
НЕПРАВИЛЬНО
ПИТАТЬСЯ, ТО ЭМАЛЬ
НАЧИНАЕТ
РАЗРУШАТЬСЯ,
ОБРАЗУЕТСЯ ДЫРОЧКА –
КАРИЕС.**

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ЗУБАМИ?



**ЧТОБЫ ЗУБЫ НЕ БОЛЕЛИ, ЗА НИМИ НАДО
УХАЖИВАТЬ!**

*- Какие предметы личной гигиены
помогают сохранить зубы здоровыми?*



ЗАПОМНИ ЭТИ ПРАВИЛА!

КАК ПОЕЛ ПОЧИСТИ ЗУБКИ.
ДЕЛАЙ ТАК ДВА РАЗА В
СУТКИ

ПРЕДПОЧТИ КОНФЕТАМ
ФРУКТЫ,
ОЧЕНЬ ВАЖНЫЕ ПРОДУКТЫ



ЧТОБЫ ЗУБ НЕ
БЕСПОКОИЛ,
ПОМНИ ПРАВИЛО
ТАКОЕ: К СТОМАТОЛОГУ ИДЕМ
В ГОД ДВА РАЗА НА ПР



И ТОГДА УЛЫБКИ СВЕТ
СОХРАНИШЬ НА МНОГО ЛЕТ

Игра «Да, нет»

**Я ХОЧУ ВАМ ДАТЬ СОВЕТ
ВАМ РЕШАТЬ, ГДЕ ДА, ГДЕ НЕТ.
ЕСЛИ МОЙ СОВЕТ ХОРОШИЙ,
ВЫ ПОХЛОПАЙТЕ В ЛАДОШИ.
НА НЕПРАВИЛЬНЫЙ СОВЕТ
ГОВОРИТЕ ДРУЖНО НЕТ.
ПОСТОЯННО НУЖНО ЕСТЬ
ДЛЯ ЗУБОВ ДЛЯ ВАШИХ
ФРУКТЫ, ОВОЩИ, ОМЛЕТ,
ТВОРОГ, ПРОСТОКВАШУ.
ЕСЛИ МОЙ СОВЕТ ХОРОШИЙ,
ВЫ ПОХЛОПАЙТЕ В ЛАДОШИ.
НЕ ГРЫЗИТЕ ЛИСТ КАПУСТНЫЙ,
ОН СОВСЕМ, СОВСЕМ НЕ ВКУСНЫЙ,
ЛУЧШЕ ЕШЬТЕ ШОКОЛАД,
ВАФЛИ, САХАР, МАРМЕЛАД.
ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ СОВЕТ? НЕТ!
ГОВОРИЛА МАМЕ ЛЮБА:
ЯИ ТЕПЕРЬ У НАШЕЙ ЛЮБЫ
ДЫРКА В КАЖДОМ, КАЖДОМ ЗУБЕ.
КАКОВ БУДЕТ ВАШ ОТВЕТ?
МОЛОДЧИНА ЛЮБА? НЕТ!
БЛЕСК ЗУБАМ ЧТОБЫ ПРИДАТЬ,
НУЖНО КРЕМ САПОЖНЫЙ ВЗЯТЬ.
ВЫДАВИТЬ ПОЛТЮБИКА
И ПОЧИСТИТЬ ЗУБИКИ.
НЕ БУДУ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ.**

**ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ СОВЕТ? НЕТ!
ОХ, НЕЛОВКАЯ ЛЮДМИЛА,
НА ПОЛ ЩЁТКУ УРОНИЛА.
С ПОЛА ЩЁТКУ ПОДНИМАЕТ,
ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ПРОДОЛЖАЕТ.
КТО ДАСТ ПРАВИЛЬНЫЙ СОВЕТ?
МОЛОДЧИНА ЛЮБА? НЕТ!
НАВСЕГДА ЗАПОМНИТЕ,
МИЛЫЕ ДРУЗЬЯ НЕ ПОЧИСТИВ ЗУБЫ,
СПАТЬ ИДТИ НЕЛЬЗЯ.
ЕСЛИ МОЙ СОВЕТ ХОРОШИЙ,
ВЫ ПОХЛОПАЙТЕ В ЛАДОШИ.
ЗУБЫ ВЫ ПОЧИСТИЛИ
И ИДЁТЕ СПАТЬ,
ЗАХВАТИТЕ БУЛОЧКУ
СЛАДКУЮ В КРОВАТЬ.
ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ СОВЕТ? НЕТ!
ЗАПОМНИТЕ СОВЕТ ПОЛЕЗНЫЙ:
НЕЛЬЗЯ ГРЫЗТЬ ПРЕДМЕТ ЖЕЛЕЗНЫЙ.
ЕСЛИ МОЙ СОВЕТ ХОРОШИЙ,
ВЫ ПОХЛОПАЙТЕ В ЛАДОШИ.
ЧТОБЫ ЗУБЫ УКРЕПЛЯТЬ,
ПОЛЕЗНО ГВОЗДИ ПОЖЕВАТЬ.
ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ СОВЕТ? НЕТ!
МОЛОДЦЫ, НЕ ОПЛОШАЛИ,
ПРАВИЛЬНО ОТВЕТЫ ДАЛИ.
ЗАПОМНИТЬ НАДО НА **100** ЛЕТ,
ЧТО ЗУБАМ ПОЛЕЗНО, А ЧТО НЕТ.**

ЧТО И ЗАЧЕМ МЫ

БЕЗ **ЕДИМ?** ЧЕЛОВЕК ПРОЖИТЬ НЕ МОЖЕТ.



А ОТ ТРЕТЬИХ ЗАВИСИТ
РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА,
ЕГО ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ.



ОДНИ ПРОДУКТЫ ПИТАЮТ
ОРГАНИЗМ ЭНЕРГИЕЙ,
ЧТОБЫ МОЖНО БЫЛО
ДВИГАТЬСЯ, ЗАНИМАТЬСЯ
АКТИВНОЙ
МЫСЛИТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ И ПРИ
ЭТОМ ДОЛГО НЕ
УСТАВАТЬ.



ДРУГИЕ ПОМОГАЮТ
СТРОИТЬ ОРГАНИЗМ
И ДЕЛАЮТ
ЧЕЛОВЕКА БОЛЕЕ
СИЛЬНЫМ.

ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ



Правильно ли поступают эти дети? Почему?





ВЫБИРАЕМ ПРОДУКТЫ ЗДОРОВОГО И ПОЛЕЗНОГО ПИТАНИЯ





Осторожно!



**ЭТ
ВРЕДНО
!**



ЗАДАНИЕ

ДОСКАЖИ

ПРЕДЛОЖЕНИЕ...

1. ВО ВРЕМЯ ЕДЫ НЕ

2. ТЩАТЕЛЬНО

ПЕРЕЖЕВЫВАЙ

3. НИКОГДА ... НА

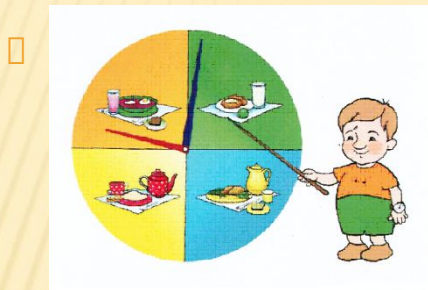
ХОДУ

4. НЕ ЕШЬ ОЧЕНЬ ... И ОЧЕНЬ ...

ПИЦЦУ.



ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ



**ПРАВИЛА ПИТАНИЯ,
ДРУЖОК, НЕ ЗАБЫВАЙ,
ЧТО БЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ,
ВСЕГДА ИХ СОБЛЮДАЙ!
ВО-ПЕРВЫХ, КУШАЙ
ВОВРЕМЯ,
РЕЖИМ ТЫ УВАЖАЙ:
ОБЕД И ЗАВТРАК
С УЖИНОМ
СМОТРИ НЕ ПРОПУСКАЙ!**



**ПРОДУКТЫ ЕШЬ
ПОЛЕЗНЫЕ:
ОРЕХИ, ВИНОГРАД...
КАШИ, ФРУКТЫ, ОВОЩИ —
В НИХ БОДРОСТИ ЗАРЯД!**



**БУДЬ ЗА СТОЛОМ ОПРЯТЕН,
КУЛЬТУРЕН, АККУРАТЕН —
И БУДЕШЬ, НЕСОМНЕННО,
ТЫ САМ СЕБЕ ПРИЯТЕН!**

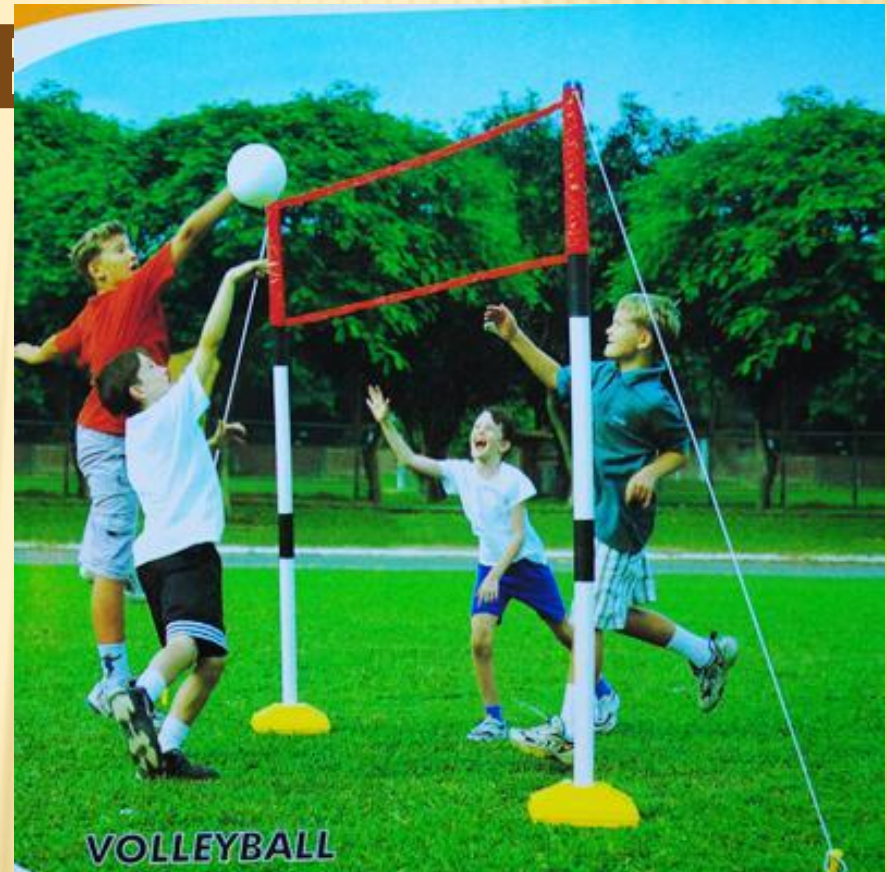


**ЕЩЕ СОВЕТ ПОЛЕЗНЫЙ
ЗАПОМНИ НАВСЕГДА:
ЕСТЬ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
НЕЛЬЗЯ! НЕЛЬЗЯ! НЕЛЬЗЯ!**



КАК НЕ НАВРЕДИТЬ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Ежедневные занятия
спортом и прогулки на
свежем воздухе



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



**ОБЫЧНЫЙ
БЕГ**



**ПРЫЖКИ НА
КОРТОЧКАХ**



**БЕГ НА
КОРТОЧКАХ**



**ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ
НОГЕ**



**ПРЫЖКИ С СОМКНУТЫМИ
НОГАМИ**





**БЕГ ЗАДОМ
НАПЕРЕД**



**ХОДЬБА, УПИРАЯСЬ РУКАМИ
СЗАДИ**



**БЕГ НА
ЧЕТВЕРЕНЬКАХ**



**ПРЫЖКИ, СКРЕЩИВАЯ НОГИ
СПЕРЕДИ И СЗАДИ**



**ПРЫЖКИ СО
СКАКАЛКОЙ**

