Урок «Здоровый мир»2 класс.(12 ноября 2020 года).

Цели:

Пропаганда здорового образа жизни

Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

Развитие физических качеств; красивой осанки через комплекс зарядки.

Развитие волевых качеств, силы и выносливости .

План:

1.Зарядка

2.Беседа «Береги свое здоровье»

Добрый день, мои второклассники! Сегодня наш урок пройдет в необычном, но и в интересном формате. Как и обычно наш урок начинается с комплекса зарядки, и так начинаем! Встаем в круг ноги на ширине плеч руки на поясе, а чтобы Вам, было, интересно прошу посмотреть интересное видео «Весёлая зарядка» и дружно повторяем. Удачи Вам ребята!

<https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI>

Сегодня на нашем уроке я хочу уделить внимание такой теме как: Здоровый образ жизни» и рассказать, как уберечь свое здоровье «. Попросите Ваших родителей или старших сестер или братьев прочитать и ответить на интересные вопросы. Успеха Вам.

Беседа «Береги свое здоровье»

Здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют.

Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

Как вы думаете, связаны ли чистота со здоровьем?

Правильно! Связаны. Недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Давайте вместе припомним все случаи, когда нужно мыть руки с мылом.

Правильно! Когда вы приходите домой из школы, детского сада, с прогулки, из магазина, поликлиники.

Руки нужно мыть перед едой и после еды.

Руки нужно обязательно хорошенько помыть с мылом после того, как вы поиграли с кошкой или собакой, хомячком, попугайчиком, другими животными.

Не забывайте также мыть руки после туалета!

По чаще стригите ногти. Ногти должны быть закругленными, короткими, а главное — под ними не должно быть грязи!

Вечером перед сном обязательно вымойте ноги теплой водой, а потом облейте их прохладной водой. Это, во-первых, хорошая закалка, а во-вторых — прекрасное средство, помогающее быстро уснуть. А ведь глубокий, спокойный сон — непременное условие хорошего здоровья.

Надо обязательно убирать свою комнату и делать влажную уборку не менее 2х раз в неделю. Во время уборки мы протираем полы, оконные рамы, стекла влажной тряпкой, удаляя пыль и грязь.

Отгадай загадки:

Поясок я подвяжу,

Да по кухне запляшу.

Мусор соберу в совок

Да и спрячусь в уголок. (Веник.)

Если мусор на полу, Вспоминаем про... (Метлу.)

Он сосет и пыль и сор,

Чистит кресла и ковер.

В доме мусор соберет

И ни разу не чихнет. (Пылесос.)

Соберу рубашки, майки И скажу ей: «Постирай-ка! В барабане покрути

И всё чистым возврати!» (Стиральная машина.)

И конечно ребята не забываем про личную гигиену, и пить витамины они очень нужны детям для укрепления организма.

Итак, что же у нас получилось. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

Я надеюсь ,что у Вас нет таких вредных привычек как:

- грызть ногти;

- ковырять в носу;

- сосать палец;

- вырывать волосы;

- часто тереть глаза;

- ритмично покачиваться из стороны в сторону;

- чрезмерно жестикулировать;

- хватать собеседника за рукав или за пуговицу;

- поминутно отплевываться;

-употреблять слова-паразиты {«ну», «вот», «значит», «короче» и т.д.)

Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведёт на нет все его усилия. А вот из чего складывается ЗОЖ? Я задам Вам несколько вопросов, а Вы постарайтесь на них ответить.

1.Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. Как называется?(Режим дня)

2.Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание)

3.Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена)

4. Порядок приёма пищи, её характер и количество (Правильное питание)

5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт)

Здоровый образ жизни!

Полезен он для всех.

Здоровый образ жизни!

Удача и успех.

Здоровый образ жизни!

Со мной ты навсегда.

Здоровый образ жизни!

Моя это судьба.

Здоровый образ жизни,

Будь у всех в крови!

Здоровый образ жизни!

Утром поднялся и беги.

Здоровый образ жизни!

Свежий воздух вдохни.

Здоровый образ жизни!

Счастливым будешь ты!

Спасибо ребята за ваше старанье всего Вам хорошего берегите себя! Мария Юрьевна.