

Урок здоровья

«Хотим, чтобы стало модным – здоровым быть и свободным!»

Цель: формирование ценностного отношения обучающихся к своему здоровью.

Задачи:

- расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;
- способствовать формированию положительного отношения к здоровью, как величайшей ценности;
- моделирование жизненной перспективы с позиций ценностного отношения к здоровью.

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни.

У человека в жизни есть

Привычек много, их не счесть,

Но если ты ленивым будешь,

Привычек вредных не забудешь.

Дружи со спортом и зарядкой,

С чётким и правильным распорядком,

Здоровый образ не забудь,

И в жизни будет светлым путь!

Каждый человек вправе выбирать сам, как ему жить: сосуществовать с вредными привычками или вести здоровый образ жизни. И каждый, кто выбирает здоровье, должен для себя завести определенные правила, из которых мы должны сделать вывод, что полезно, а что вредно для здоровья.

Знаете ли вы, что полезно, а что вредно для здоровья человека?

Полезно для человека:	Вредно для человека:
<ul style="list-style-type: none">- соблюдать режим дня- соблюдать гигиену- правильно и регулярно питаться- заниматься спортом- вовремя и самостоятельно делать уроки- бывать на свежем воздухе- делать утреннюю зарядку- следить за чистотой своей одежды и своего жилища- слушать родителей и близких людей- закаляться- посещать кружки- читать книги	<ul style="list-style-type: none">- прогуливать занятия в школе- грубить и не уважать старших- много сидеть у телевизора или за компьютером- гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни- пробовать незнакомые вещества- есть много сладкого- грызть ногти- драться- курить

Говорят – движение это жизнь. А что мы с вами видим? Люди могут часам сидеть у компьютера и телевизора. Двигательная активность постепенно сходит к нулю. А ведь это очень вредит здоровью, в том числе и глазам.

Какие упражнения для глаз вы знаете?

Ребята, попробуйте сделать эти **упражнения:**

1.Зажмурьте глаза, потом откройте их. Повторить 5 раз.

2.Делайте круговые движения глазами. Повторить 10 раз.

3.«Напишите» глазами ваш возраст. Повторите 5 раз.

4.Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем указательного пальца: медленно приближайте его к кончику носа, а затем медленно отводите его обратно. 5 раз.

5.Быстро поморгать (1—2 мин.) (улучшается кровообращение глаза).

Ребята, посмотрите обучающие мультфильмы про здоровый образ жизни
<https://www.youtube.com/watch?v=S3LbpeFWZ1g>

Ребята, по желанию, можно поучаствовать в викторине.

Онлайн викторина для детей "Здоровый образ жизни"

<https://edu-time.ru/vics-online/vc-7-zozh.html>

Подводя итоги, давайте дадим определение кто такой здоровый человек (выберете верное из списка):

крепкий	ловкий
сильный	красивый
толстый	сутулый
бледный	румяный
неуклюжий	стройный
весёлый	

А каковы признаки здоровья? (выберете верное из списка):

бодрость
сила
грусть
хорошая память
румянец
бледность
медлительность
рассеянность
слабость

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься,
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться,
И всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире
Долго, долго будут жить.
И запомни ведь здоровье
В магазине не купить.

Ребята, надеюсь, что все эти правила вы будете выполнять, и это поможет вам быть здоровыми и красивыми. Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своём пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет достичь и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям.

Пусть каждый день приносит вам только радость. Будьте здоровы!