

*Васенина Наталья Сергеевна*

*Государственное бюджетное образовательное учреждение для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,  
Сергиевский центр психолого-медико-социального сопровождения  
Самарская область, Сергиевский район, с. Сергиевск*

## КОНСПЕКТ УРОКА ЗДОРОВЬЯ «ЧТОБ РАСТИ НАМ СИЛЬНЫМИ...»

### Цель:

- обеспечить усвоение правил личной гигиены, ухода за собой, режима дня;
- формировать умение правильно пользоваться ими в жизни;
- воспитывать волевые качества характера.

### Ход урока

ВЕДУЩАЯ 1: Здравствуйте, дети! Мы приветствуем вас сегодня на нашем празднике здоровья.

Быть здоровыми хотят взрослые и дети.

Но если внезапно случится беда,

Врач, медсестра вам помогут всегда.

ВЕДУЩАЯ 1: Это не всё, что нужно для здоровья, чтобы быть здоровым, добрым и весёлым. Мало закаляться, надо ещё соблюдать режим дня, утро начинать с зарядки...

ВЕДУЩАЯ 2 (*повторяйте все за мной*):

Нет! Чтоб расти нам сильными,

Ловкими, умелыми,



Чтоб расти здоровыми,  
Мы зарядку делаем!  
На зарядку становись!  
Раз-два! *(топают ногами)*  
Острова. *(руками показывают круг)*  
Три-четыре! *(топают)*  
Мы приплыли. *(руками делают плавательные движения)*  
Пять-шесть! *(топают)*  
Сходи здесь. *(правая рука вперёд ладонью вверх, левая-ладонью вниз)*  
Семь-восемь! *(топают)*  
Сколько сосен! *(руки вверх поочерёдно)*  
Девять-десять! *(топают)*  
Мы в пути! *(имитация шага пальцами обеих рук)*  
Досчитал. *(топают)*  
До десяти. *(ладонь правой руки-на голову, левой-под подбородок, обе руки-вперёд)*

ВЕДУЩАЯ 1: А теперь, уважаемые гости, предлагаю вам немного поиграть.

### **Игра «Пословицы»**

ВЕДУЩАЯ 2: Ребята, я читаю начало пословицы, а вы ее должны закончить, а затем вместе поговорим о смысле этой пословицы.

1. Всякое дело поправится ...*(если человек здоров)*
2. В здоровом теле ...*(здоровый дух)*
3. Голову держи в холоде ... *(а ноги в тепле)*
4. Кто любит спорт ... *(здоров и бодр)*
5. Быстрого и ловкого ... *(болезнь не догонит)*
6. Делу-время ... *(потехе час)*

### **Игра «Цветочная полянка»**

ВЕДУЩАЯ 1: Ребята, на нашей цветочной полянке-два цветка, а лепестки у них не простые, а загадочные.

**Что надо делать, чтобы быть здоровым**

трудиться  
соблюдать чистоту  
закаляться  
делать зарядку  
весело жить  
заниматься спортом  
гулять побольше  
одеваться по погоде  
мыть почаще руки

**Чего не надо делать, чтобы быть здоровым**

лениться  
мало двигаться  
есть много сладкого  
ходить без шапки  
грустить, унывать  
сосать сосульку  
есть снег  
простужаться

ВЕДУЩАЯ 1: Молодцы ребята, отдыхать вы умеете.

Получен от природы дар –

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз –

Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтобы жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

ВЕДУЩАЯ 2: Запомнить всем ребятам надо: Здоровье – это главная награда!

ВЕДУЩАЯ 1: Ребята, будьте здоровы! Занятие окончено.

