**15.04.2020г.**

**ВД «Умники и умницы» 1-А класс**

**Тема: «« Волшебные правила здоровья»**

1.Ознакомить с правилами здорового образа жизни.

2.Составление правил сохранения личного здоровья.

А что такое здоровье?

А на Руси считали здоровым того, кто не имел никаких болезней. Вы согласны с этим?

“Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений”.
(Всемирная организация здравоохранения) слайд

Определение состояния своего здоровья

В современном мире людей больше волнует финансовый достаток, наличие дорогих вещей, компьютеры и машины. А ведь здоровье - это самое дорогое, чем обладает человек. Существует множество методик определения состояния своего здоровья.

Русский врач Николай Михайлович Амосов предложил определять размер здоровья – это условный параметр, не дающий ответа о состоянии здоровья, но позволяющий о нем задуматься:

если вы не болели в течение всего учебного года – у вас самый высокий уровень здоровья,поднимите зеленый жетон;

если заболевание возникло во время эпидемии гриппа – средний уровень,тогда желтый;

если вы болеете во время учебного года хотя бы один раз,поднимите красный жетон.

Мы определили, что среди нас нет абсолютно здоровых людей. А когда мы болеем,то идем к докторам. И сегодна на нашем уроке присутствуют: Доктор Режим дня, Доктор Правильное питание, Доктор Гигиена, Доктор Спорт. Как вы думаете, ребята, кто из них главнее? Я думаю, что Доктор Гигиена, потому.что мы все должны ходить чистые и опрятные.

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=fqlCU10glio&feature=emb_logo>

Ребята,запомните 9 правил, которые помогут сохранить зубы здоровыми и красивыми.

Необходимо:

1.Чистить зубы 2 раза в день!

2.Соблюдать правильную технику чистки зубов!

3.Применять зубочистки!

4.Соблюдать правила употребления сладкой пищи!

5.Ополаскивать рот водой или зубными эликсирами после каждого приёма пищи!

6.Чистить зубы пастой с фтором!

7.Чаще употреблять в пищу овощи и фрукты!

8.Посещать стоматолога 2 раза в год!

9.Вести здоровый образ жизни!

Викторина.

Вопросы:

1.Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)

2.Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)

3.Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)

4.Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)

5.Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)

6.Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет.)

7.Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)

8.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет.)

9.Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да.)

Результаты: 9 правильных ответов - отличный результат.

Спорт – это прекрасная возможность сохранить здоровье, иметь хорошую фигуру, настроение, и быть всегда красивым! А соблюдение правил позволит повысить эффективность ваших занятий! (На доску прикрепляются правила для занятия спортом).

1. Четкие цели. Прежде всего, нужно определиться, какую цель вы ставите перед собой.

2. Занятия спортом должны быть регулярными.

3. Нельзя заниматься спортом каждый день.

4. Тренировка всегда должна начинаться с разогрева мышц.

5. Длительность тренировки имеет значение.

6. Нельзя резко заканчивать тренировку!

7. Следите за пульсом.

8. Меняйте упражнения.

9. Не ждите быстрых результатов.

10. Помните о противопоказаниях.

Доктор "Правильное питание" проводит игру "Хорошие советы".

1  Правило здорового питания — Разнообразное питание:

2 Правило — Калорийность суточного рациона:

3 Правило — Питание 5 раз в день:

4 Правило — Медленная еда:

5 Правило — Долгое жевание:

6 Правило — Необходимо отказаться от еды всухомятку:

7 Правило — Овощи и фрукты:

8 Правило — Питьевой режим:

9 Правило — Белковая пища на завтрак и обед:

10 Правило — За ужином – молочные, крупяные, овощные блюда.

11 Правило — Кисломолочные продукты:

12 Правило — Ешьте свежеприготовленную пищу:

13 Правило — Принимайте витамины:

15 Правило — Ешьте только когда проголодались:

Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее занятие не прошло даром и вы многое почерпнули из него. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь". Так будьте все здоровы, до свидания!