

**Забота человека  
о своём здоровье зимой  
Как правильно зимой  
одеваться, закаливать  
организм**

**Человек и мир  
1 класс**

## **Цель:**

**\* формировать у школьников представления об опасности простудных и инфекционных заболеваний и способах их профилактики;**

**\* стимулировать стремление систематически выполнять закаливающие процедуры в целях сохранения здоровья;**

**\* учить выбирать одежду и обувь для прогулки в зимнее время.**

# Тест «Зимние изменения в природе»

**Какой зимний месяц год начинается?**

**Март**

**Январь**

**Февраль**

**Какая птица выводит зимой птенцов?**

**Клёст**

**Ворона**

**Аист**

# Какие животные впадают в зимнюю спячку?

Барсук

Медведь

Белка

# **Игра «Это я, это я, это все мои друзья»**

**Кто из вас всегда готов  
Жизнь прожить без докторов?**

**Кто не хочет быть здоровым,  
Бодрым, стройным и весёлым?**

**Кто из вас не ходит хмурый,  
Любит спорт и физкультуру?**

**Кто мороза не боится,  
На коньках летит, как птица?**

**Ну, а кто начнёт обед  
С жвачки импортной, конфет?**

**Кто же любит помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны?**

**Кто поел — и чистит зубки  
Ежедневно дважды в сутки?**

**Кто из вас, из малышей,  
Ходит грязный до ушей?**

**Кто согласно распорядку  
Выполняет физзарядку?**

# Физкультминутка





# Игра «Одень куклу»



# Игра «Доскажи словечко»

От нас коровки далеко,  
А близко — в пачке **.молоко.**

У мамы день рожденья,  
И будет угощенье:  
Умеет она ловко  
Испечь пирог с **.морковкой.**

В продукте этом много дыр,  
А называется он **.сыр.**

**Витамин А, содержащийся,  
в молоке, моркови, сыре,  
необходим для нормального  
роста и сохранения зрения.**



**Молоко**



**Сыр**



**Морковь**

Без неё на кухне пусто.  
В щи добавим мы. **капусту.**

На грядке вырос молодец —  
Зелёный длинный. **огурец.**

Он круглый и красный,  
Как глаз светофора.  
Среди овощей  
Нет сочной. **помидора.**

**Витамин С** помогает бороться с различными болезнями, улучшает общее состояние организма.



**Капуста**



**Огурцы**



**Помидоры**

В море синем взять смогли бы  
К ужину мы много **рыбы**.

Организму очень дорог  
Продукт кисломолочный **творог**.

Витамин **D** укрепляет кости  
скелета.



**Рыба**



**Творог**

# Физкультминутка



# Игра «Собери пословицу»

**В здоровом теле —**

**богатый человек.**

**Здоровый человек —**

**здоровый дух.**





**Молодцы!**

