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;
- **ж** учить выбирать одежду и обувь для прогулки в зимнее время.



Тест «Зимние изменения в природе»

Какой зимний месяц год начинает?

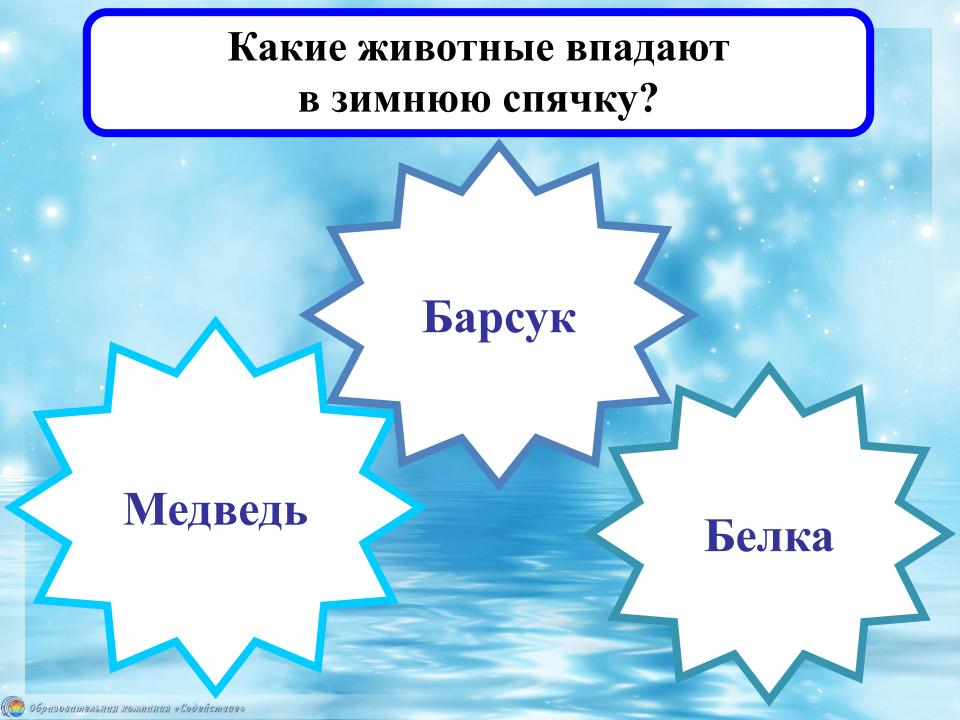


Какая птица выводит зимой птенцов?

Клёст

Ворона

Аист



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?







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.



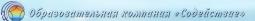
Витамин А, содержащийся, в молоке, моркови, сыре, необходим для нормального роста и сохранения зрения.











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 сочней. помидора.



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



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

Организму очень дорог Продукт кисломолочный .творог.

Витамин Д укрепляет кости скелета.





Физкультминутка



Игра «Собери пословицу»

В здоровом теле —

богатый человек.

Здоровый человек —

здоровый дух.



