***Фрагменты уроков***

***с использованием здоровьесберегающих  
 технологий (из опыта работы)***

**Подготовила: Быковская Е.А.**

**учитель начальных классов**

**МБОУ СШ №41**

**имени М.Ю.Лермонтова**

**города Липецка**

**Урок русского языка в 1 классе.**

**Тема урока: «Русский алфавит, или Азбука. Значение Алфавита.**

**Работа по теме урока:**

- Отгадайте загадку: Голубые, синие

Небо и ручьи.

В синих лужах плещутся

Стайкой воробьи.

На сугробах ломкие

Льдинки – кружева.

Первые проталинки.

Первая трава…

Когда это бывает? (Весной)

- Какие весенние месяцы Вы знаете? (Март, апрель, май)

Прочитайте пословицу:

«**Пришёл марток – надевай семеро порток».**

Почему так говорят?

С приходом весны выглянуло солнышко, снег растаял. Люди снимают шапки, меняют зимнюю одежду на весеннюю. Но в марте погода очень переменчива. Хорошая, солнечная, тёплая погода часто сменяется похолоданием, может моросить холодный дождик, даже выпасть снег.

Ранней весной повышается заболеваемость простудного характера.

Что нужно делать, чтобы укрепить свой организм?

Нужно одеваться по погоде, не переохлаждаться, заниматься спортом,

закаливанием, употреблять в пищу больше витаминов. Чем больше витаминов в пище, тем пища полезней.

Вспомним стихотворение Юлиана Тувима «Овощи».

(Чтение стихотворения.)

Какие овощи купила хозяйка на базаре?

«Картошку, капусту, морковь, горох, петрушку и свёклу, Ох!»

Можно ли сказать, что суп у хозяйки получился витаминный?

Запишите названия овощей в алфавитном порядке.

**Урок окружающего мира в 1 классе.**

**Тема: «Зачем нам телефон и телевизор»**

**Работа по теме урока:**

-Какие бывают телефоны? Чем они похожи, чем отличаются?

- Почему телефон – это средство связи?

- А помните ли Вы номера специальных служб безопасности?

- Какой номер телефона следует набрать, если случился пожар? (01)

- А если кому-то нужна медицинская помощь? (03)

- А если нужно срочно вызвать полицию? (02)

Если вдруг стряслась беда,

Помощь вызови тогда.

01, 02, 03 –

Быстро номер набери.

Если что-то вдруг случится,

Ты сумеешь дозвониться:

Адрес точный назови

И на помощь позови.

- Ребята, а какие телефоны у Вас дома?

- Для чего используется телефон в Вашей семье?

А знаете ли Вы, что учёные доказали, что долгое использование мобильных телефонов приводит к ухудшению здоровья:

ухудшению сна, ухудшению памяти, ухудшению зрения, ухудшению слуха

(при использовании наушников), повышению утомляемости, расстройствам психики, нарушениям коммуникации (общения).

Поэтому, пользуясь телефоном, Вы должны соблюдать правила:

1. Не носите телефоны в карманах одежды. Это опасно для здоровья.

Храните телефоны в портфеле.

2. Не подносите телефон к уху, пока не установится связь.

3. Долго не разговаривайте по телефону. Лучше в «живом» разговоре обсудите с родителями или товарищами события.

4. Во время разговора не подносите телефон близко к голове или уху, лучше используйте громкую связь.

5. Не используйте телефон в автобусе, машине, потому что в этом случае излучение мобильного телефона возрастает.

6. Не играйте в игры в телефоне.

7. Не кладите телефон на ночь на расстоянии менее 2 метров от головы.

**Урок математики в 1 классе**

**Тема урока: «Таблица сложения»**

**Устный счёт:**

Решите примеры: Д 8+4 О 8+7

Е 9+9 З 6+5

Р 7+7 О 7+6

В 8+8 Ь 9+8

Рядом с примерами стоят буквы. Поставьте их в таблицу по порядку

возрастания ответов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| З | Д | О | Р | О | В | Ь | Е |

Мы откроем все секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняя все советы,

Без болезней будем жить!

На каждую букву придумайте слова, которые нужны нам для соблюдения здорового образа жизни.

З – Зарядка

Д – Движение

О – Обливание

Р – Режим дня

О – Обтирание

В- Витамины

Ь –

Е – Еда

Физкультурой занимайся,

Чтоб здоровье сохранять.

И от лени постарайся

Побыстрее убежать.

Такие вставки на уроках помогают детям быть здоровыми душой и телом,

стремиться следить за своим здоровьем. Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.