

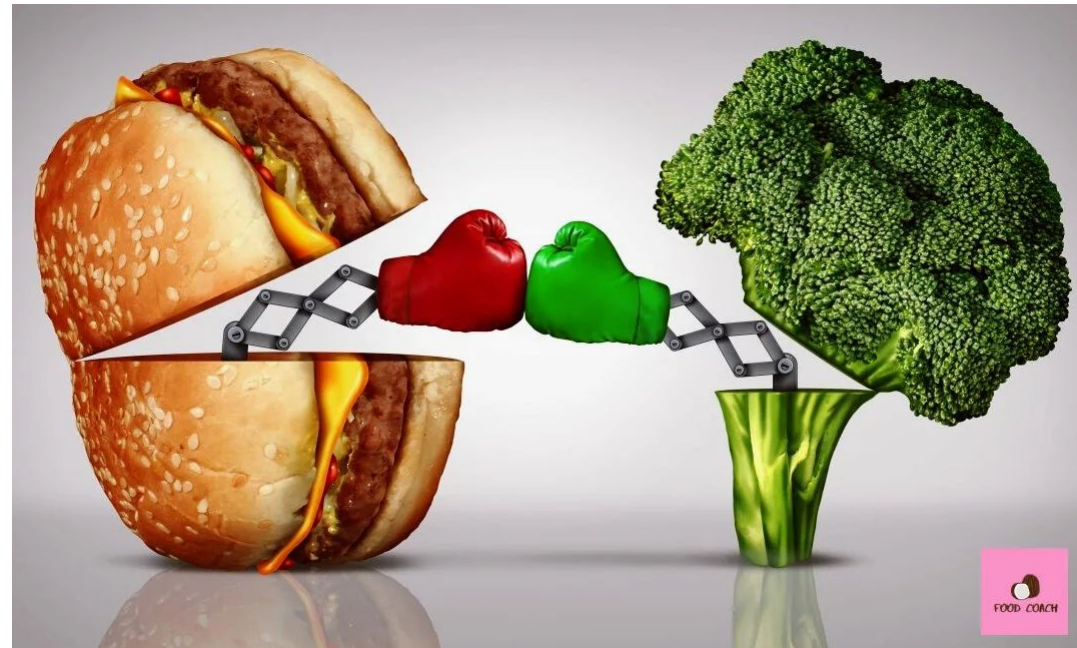


ПОСЛОВИЦЫ.

1. Дух, в теле, здоровый, в здоровом;
2. Деньги, дороже, здоровье;
 3. чтобы, к труду, быть, готовым, здоровым, всегда, надо, быть;
4. Платье, здоровье, береги, снову, а.

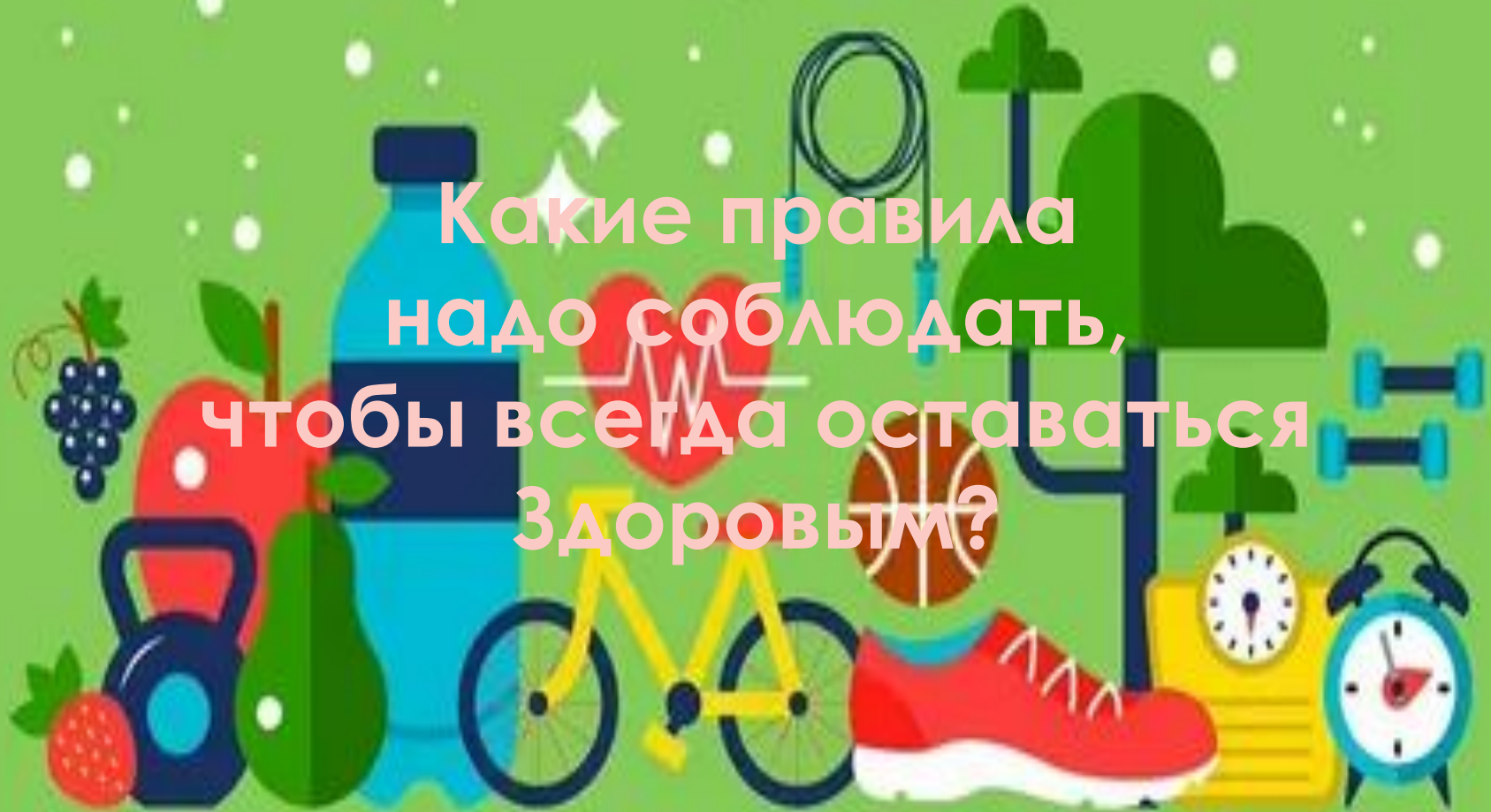


1. В здоровом теле – здоровый дух;
2. Здоровье дороже денег;
 3. Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым;
4. Береги платье снову, а здоровье смолоду.



Что такое здоровье?

Какие правила
надо соблюдать,
чтобы всегда оставаться
здоровым?



Как оставаться всегда здоровым?

Здоровье



**Здорово
быть здоровым!!!**

ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ
Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение

- Принимаю контрастный душ
- Умываюсь холодной водой
- Обтираюсь влажным полотенцем
- Люблю купаться
- Греюсь на солнышке
- Гуляю на улице

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ





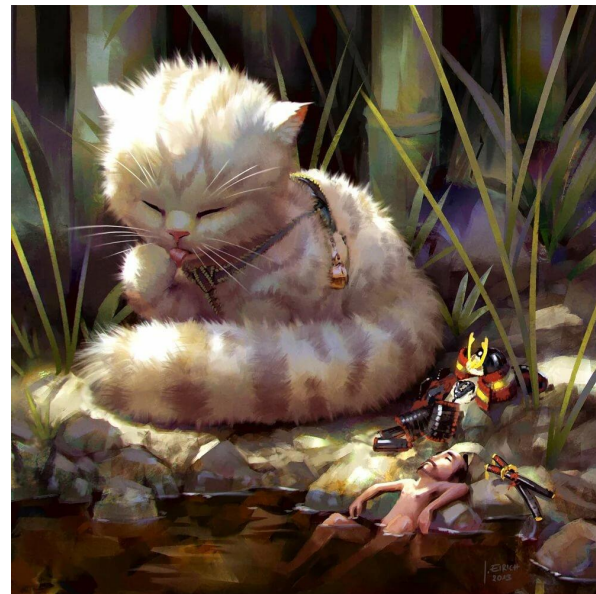
ВОПРОСЫ К УЧАЩИМСЯ.

1. Для чего животные купаются и чистят своё тело?

Ответ: Чтобы не было запаха, быть чистым, чтобы их не обнаружили другие звери.

2. А зачем моется человек?

Ответ: Чтобы быть чистым, вкусно пахнуть, ничем не заболеть.



3. Почему плохо быть грязнулей?

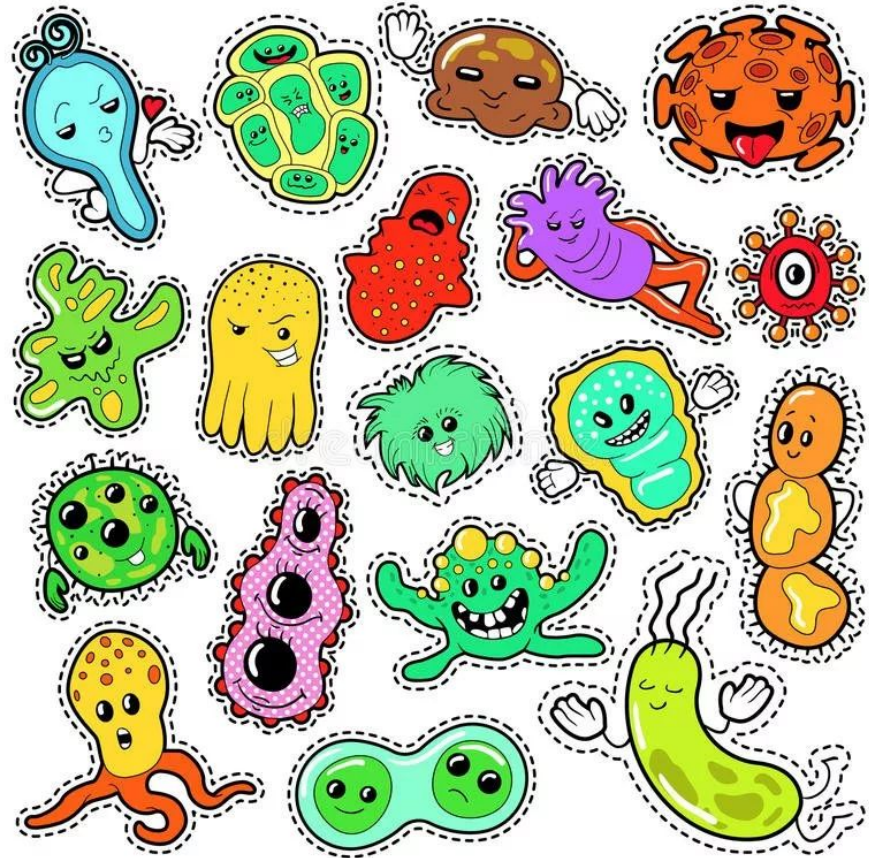
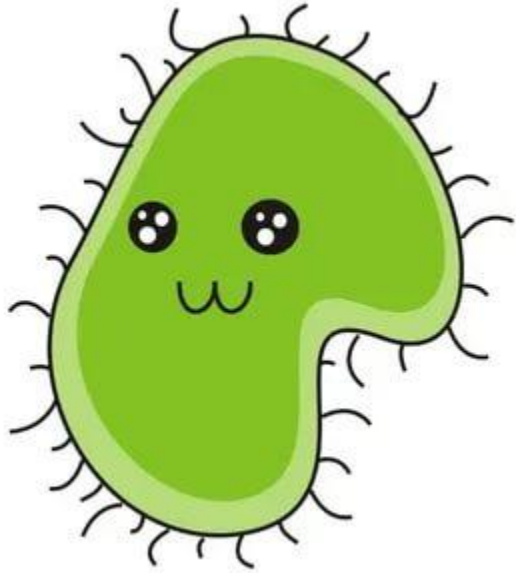
Ответ: Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши – человек плохо слышит. Грязная кожа – человек плохо дышит. Грязные руки – появляются кишечные заболевания.

4. У чистоты есть помощники. Назовите их?

Ответ: Мыло, Шампунь, зубная щетка, вода, мочалка, расчёска.



СКАЗКА О МИКРОБАХ



ВОПРОСЫ ПО СКАЗКЕ

1. Откуда появляются микробы на коже?

О: От грязи.

2. Что помогает нам победить микробов?

О: Чистота.

3. У: Как вы заботитесь о чистоте тела?

О: Содержи в чистоте тело, одежду, жилище.



Соблюдай
Чистоту.

1-Й ЛЕПЕСТОК

СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ

Чтобы быть
здоровым, нужно
соблюдать
чистоту и
гигиену!



ПРОДОЛЖИ СКАЗКУ (РАБОТА В ГРУППАХ)

На карточках: "Жил - был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда".

У: Какая случилась беда с принцессой?

О: Стала худой, грустной, болел живот.

У: Посоветуйте королю, как можно вылечить принцессу. Расскажите, как правильно питаться.



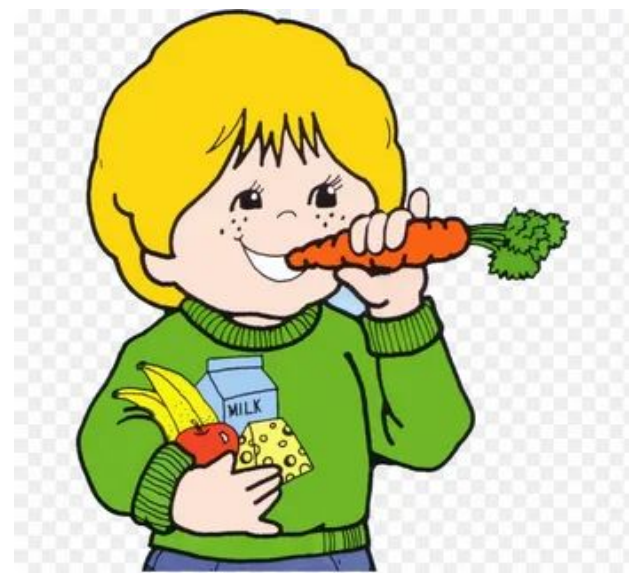
ПРАВИЛО.

Здоровое питание:
разнообразное, богатое
овощами и фруктами,
регулярное, без спешки.



Питайся правильно.

2-ОЙ ЛЕПЕСТОК

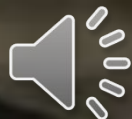


ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ -



ЗДОРОВЬЯ НАБИРАЙСЯ!

Физминутка с Бабой-Ягой



Больше двигайся.

3-ИЙ ЛЕПЕСТОК

Двигайся больше,
проживёшь дольше.



ВОПРОСЫ

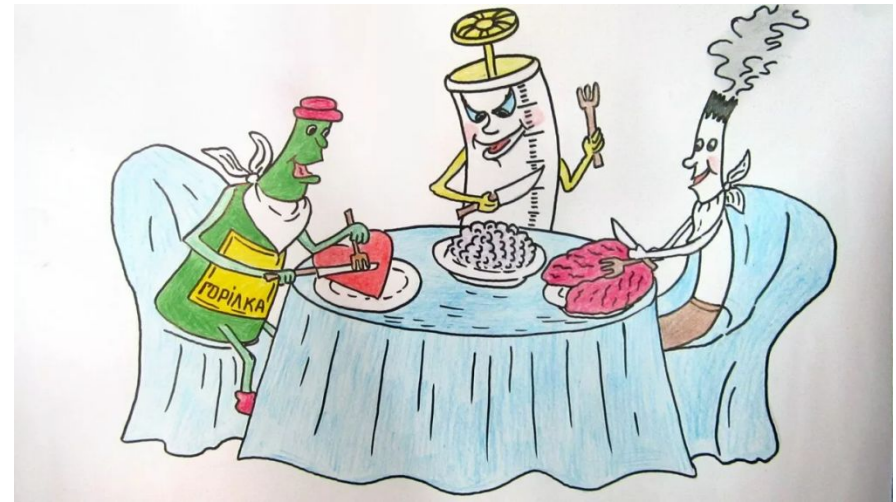
1: Какие вредные привычки вы знаете?

О: Пить , курить.....

2. Курение является вредной привычкой.

Назовите ещё вредные привычки

О: Употребление спиртного и наркотиков. Эти три привычки самые – самые вредные для человека!



Вредным
привычкам «НЕТ»

4-ЫЙ ЛЕПЕСТОК



Нет вредным
привычкам



Вредным привычкам – НЕТ!



СТИХИ О ЧЕЛОВЕКЕ И ЕГО ЧАСАХ.

Кто жить умеет по часам,
И ценит каждый час,
Того не надо по утрам
Будить по 10 раз.
И он не станет говорить,
Что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть
И застилать кровать.
Успеет он одеться в срок,
Умыться и поесть.
Успеет в школу он дойти
За парту в школе сесть.
С часами дружба хороша!
Работай, отдыхай.
Уроки делай не спеша
И книг не забывай.
Чтоб вечером, ложась в кровать,
Когда наступит срок,
Ты мог уверенно сказать:



ВОПРОСЫ ПОСЛЕ СТИХОТВОРЕНИЯ

1. О чём говорится в этом стихотворении?

О: О режиме дня.

2. Почему для человека важен режим дня?

О: Надо запомнить, что чередование труда и отдыха необходимы. Это улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет его здоровье.



Соблюдай режим дня

5-ЫЙ ЛЕПЕСТОК

Мамсик.net



Режим дня для детей



РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЯРА

ИТОГ (РЕФЛЕКСИЯ)

сегодня я узнал...

я понял, что...

теперь я могу...

я попробую...

классный час дал мне для жизни...

мне захотелось...