

Если хочешь быть здоров.



(игра – соревнование)

Для учащихся 3 класса.

Учитель: Бокова Т.А.

Приветствие.

Неболейка.

- Ангина и кашель бывают у тех,
- Кто смотрит со страхом на лыжи и снег.

Спортсмены.

- Вيني себя за вид болезненный и хмурый. Не занимаешься ты, видно , физкультурой.

Мойдодыр.

- Надо, надо умываться по утрам и вечерам, а нечистым трубочистам стыд и срам!



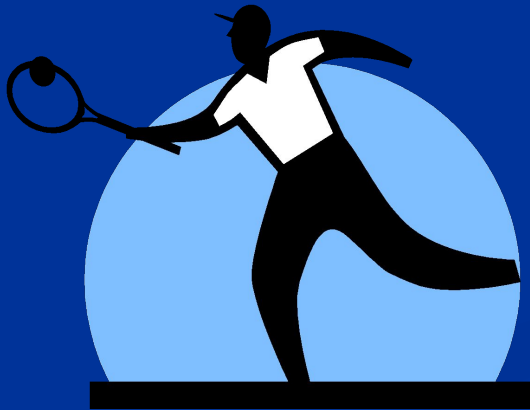
Разминка.

1. День и ночь стучит оно, словно бы заведено.
Будет плохо, если вдруг прекратиться стук.
2. Просыпаюсь утром рано вместе с солнышком румяным, заправляю сам кроватку, быстро делаю
3. Всем полезно закаляться, свежим воздухом дышать. Вот тогда мы кончим кашлять и не будем мы



Спорт и здоровье.

- В Древней Греции родилось это изречение:
«Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь
быть красивым – бегай, хочешь быть умным
– бегай».
- Согласны вы с этими словами?



Распорядок дня.

Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять,
Станешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

Мы порядком дорожим-
Соблюдаем свой режим.
Точно в семь часов утра
Жизнь зовет. Вставать пора!



Собери пословицу.

- В здоровом теле - здоровый дух.
- Чистая вода — для хворобы беда.
- Всем дает здоровье молоко коровье.
- Здоровые зубы — здоровые люди.
- Чистота — лучшая красота.
- Чисто жить — здоровым быть.
- Кто аккуратен, тот людям приятен.
- Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.



Сценический.

Изобразить пантомимой правила гигиены.

1. Перед едой мойте руки мылом. За едой не спешите, хорошо пережевывайте пищу.
2. При кашле и чихании закрывайте рот платком. В сильную жару нельзя ходить с непокрытой головой.
3. При пережевывании пищи не раскрывайте широко рот, не чавкайте. Прежде, чем войти в дом, вытирайте ноги.

Сюрпризный шуточный.

1. Между двух светил в середине я один.
2. Всегда во рту, а не проглотишь.
3. Маленький, кругленький, а до неба докинешь.
4. У двух матерей по пяти сыновей: годами равные, а ростом разные.
5. Вокруг проруби сидят белые голуби.
6. Белые силачи рубят калачи, красный говорун подкладывает.

Объяснялки-догонялки.

1. Помни твердо, что режим людям всем необходим.
2. Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое, и зубной порошок, и густой гребешок.
3. Что на свете всего дороже?

Составь меню.



Здоровье человека во многом зависит от того, чем он питается.

Составьте меню для школьника на один день.



Если хочешь быть здоров – закаляйся!

- Вам хочу, друзья, признаться,
- Что люблю я по утрам
- Физзарядкой заниматься,
- Что советую и вам.
- Всем зарядку делать надо,
- Много пользы от нее.
- А здоровье – вот награда
- За усердие твое!

