


***Если хочешь быть  
здоров, закаляйся!***



- 
- **Ра-ра-ра- начинается игра.**
  - **Та-та-та- в нашем классе чистота.**
  - **Ту-ту-ту- наводим сами чистоту.**
  - **Ты-ты-ты- нами политы цветы.**

- наблюдаем
- рассматриваем
- читаем
- сочиняем
- делаем ВЫВОДЫ
- делаем ОПЫТЫ
- рассказываем

**Здорóвье** — состояние  
любого живого организма,  
при котором он в целом и  
все его органы способны  
полностью выполнять  
свои функции; отсутствие  
недуга, болезни.



# **Пословицы о здоровье:**

- **Болен лечись, а здоров – берегись.**
- **Быстрого и ловкого болезнь не догонит.**
- **Здоровье не купишь, его разум дарит.**
- **Чистая вода - для хвори беда.**
- **Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.**
- **Здоров будешь - все добудешь.**
- **Здоровье не купишь - его разум дарит.**

- **Закаляться и заниматься спортом.**



- **Соблюдать режим дня**

- **Правильно и хорошо питаться.**

- **Иметь хорошее настроение.**

- **Спокойный сон.**

- **Вести здоровый образ жизни.**



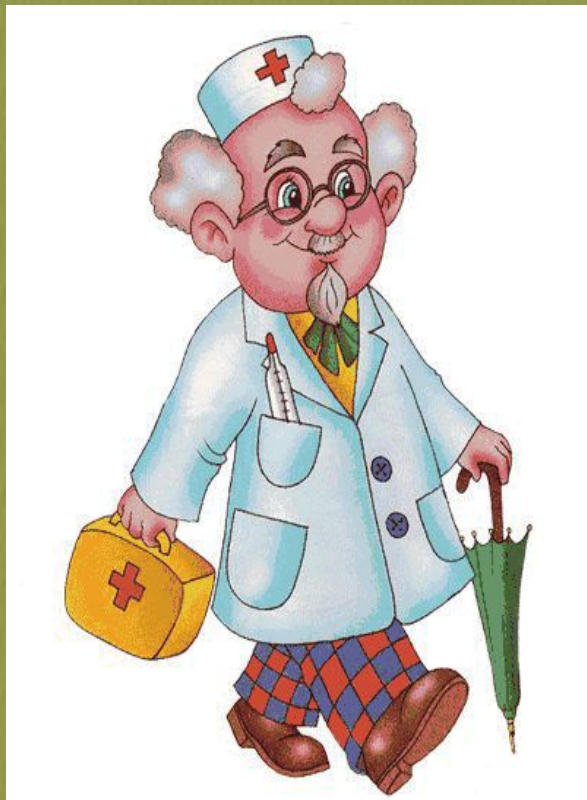
тема урока:

# Если хочешь быть здоров, закаляйся!





# Что такое закаливание?



**Закаливание** – это тренировка, помогающая организму сопротивляться неблагоприятным условиям.



**Прославленный русский полководец А. В. Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря проводимому на протяжении долгих лет закаливанию сумел стать выносливым и стойким человеком, не восприимчивым ни к холоду, ни к жаре.**



# Принципы

## систематизации



- Постепенность
- Комплексность
- Учет индивидуальных способностей
- Систематичность

# Мокрые вопросы.

- Кто из вас купается, спортом занимается?
- А кто любит закаляться, водой холодной обливаться?
- Кто из вас, скажите, братцы, забывает умываться?
- И ещё один вопрос: кто себе не моет нос?





# Для повышения иммунитета



- ✓ • Проводить водные процедуры
- ✓ • Плавать в реке
- ✓ • Принимать воздушные ванны
- ✓ • Заниматься физическими упражнениями
- ✓ • Употреблять витамин С
- ✓ • Загорать на солнце
- ✓ • Ходить в баню
- ✓ • Делать контрастные об



# Режим дня

<b>7ч. – 8ч.</b>	<b>Подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак;</b>
<b>8ч. - 13ч.</b>	<b>Занятия в школе;</b>
<b>13ч. – 14ч.</b>	<b>Возвращение домой, обед;</b>
<b>14ч.- 16ч.</b>	<b>Отдых; прогулка; магазин;</b>
<b>16ч.- 18ч.</b>	<b>Приготовление уроков;</b>
<b>18ч.- 19ч.</b>	<b>Отдых; ужин; помощь по дому;</b>
<b>19ч.-20.45 ч.</b>	<b>Чтение; игры дома;</b>
<b>20.45ч. – 21ч.</b>	<b>Подготовка ко сну.</b>

# Выберите слова для характеристики здорового человека:

- красивый
- толстый
- румяный
- бледный
- стройный
- неуклюжий



- сутулый
- крепкий
- ловкий
- сильный
- закаленный
- подтянутый



**Если хочешь-  
будь здоров!**



**Я хочу быть здоровым!**

**Я могу быть здоровым!**

**Я буду здоровым!**

Закаляйся,  
если хочешь быть здоров!  
Постарайся  
позабывать про докторов.  
Водой холодной обтирайся,  
если хочешь быть здоров!

Будь умерен  
и в одежде и в еде,  
Будь уверен  
на земле и на воде,  
Всегда и всюду будь уверен  
и не трусь, мой друг, нигде!

Ты не кутай  
и не прячь от ветра нос  
Даже в лютый,  
показательный мороз.  
Ходи прямой, а не согнутый,  
как какой-нибудь вопрос!

Всех полезней  
солнце, воздух и вода!  
От болезней  
помогают нам всегда.  
От всех болезней всех  
полезней

и вода!

