



- “Здоров на еду, да хил на работу”,
- “Больному и мёд не вкусен, а здоровый и камень ест”, “После обеда полежи, после ужина походи”,
- “Кто жаден до еды, тот дойдёт до беды”,
- “По яблоку в день – и доктор не нужен”,
- “Ешь просто - доживёшь лет до ста”.



# Восемь основных заповедей





## Подбор заданий

- В Древней Греции огромное значение придавали силе и красоте гармонически развитого тела. Недаром именно здесь зародились олимпийские игры... Это было одно из наиболее почитаемых празднеств Эллады. Победители олимпийских игр пользовались исключительным почётом и уважением. В их честь сочинялись хвалебные оды, им ставились памятники. Спортсмены освобождались от налогов и пожизненно обеспечивались питанием за счёт государства. Олимпийские игры считались праздником мира. Во время их проведения прекращались все военные действия между враждовавшими государствами.



# Работа над текстом



- В некоторых странах, например, в Индии, Вьетнаме, основное транспортное средство – велосипед. У него много поклонников в России. Лев Николаевич Толстой, как известно, научился велосипедной езде в

Велосипед – прекрасным средством для укрепления здоровья. Но при несоблюдении правил дорожного движения он может стать причиной травм и даже смерти.



## Профилактика болезней



# СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СТРАНИЦА

- **Словарь мудрых мыслей:**
  - “Пешком ходить - долго жить”,
  - “Будешь двигаться - через хребет перевалишь, будешь сидеть - в яму скатишься”,
  - “Систематически заниматься спортом - значит заботиться о своём здоровье”,
  - “Воздух, солнце и вода – три кита здоровья”.
- 
- 1. Напишите 5-7 спортивных игр, героем которых является мяч.
  - 2. Запишите предложение, заменив один из причастных оборотов придаточным определительным.
  - Великий философ Платон, всю жизнь занимавшийся гимнастикой, называл хромыми людей, пренебрегавших ежедневной тренировкой мышц.

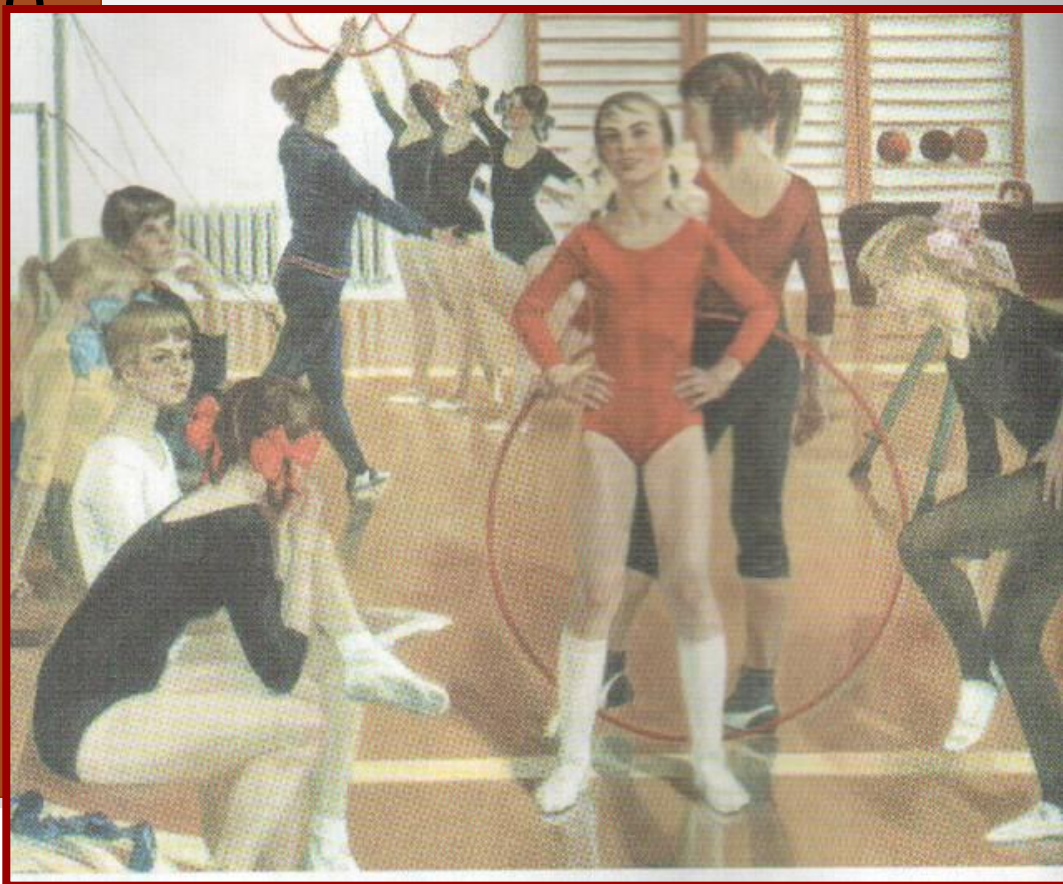
# Творческий словарный диктант

- *Дайте определение выражения.*
- 1. Вид спортивной гимнастики (аэробика)
- 2. Система физических упражнений, способствующая общему развитию организма и укреплению здоровья (гимнастика)
- 3. Расслабление и снятие психического напряжения (релаксация).
- 4. Правила времяпровождения (распорядок дня)



# Работа по картине

- Сочинение – интервью по картине А. Сайкиной «Детская спортивная школа»





# Снятие напряжения

- Психологическая страница.
- Словарь мудрых мыслей:
- “Хороший смех оздоравливает душу”,
- “Здоровый сон – прекрасное самочувствие днём”,
- “Улыбка – лучшая таблетка”.
- 3. Текст для орфографического разбора.
- Очень полезно и приятно смотреть на аквариум с разноцветными рыбками. Плавно раскачивающиеся водоросли и плавающие рыбки погружают нас в состояние невесомости. Всё наше тело медленно расслабляется, кровеносные сосуды расширяются, сердце начинает биться ровнее, полностью исчезают напряжение в теле и головная боль. Аквариум - прекрасное средство от страха в зубном кабинете.



• Цель таких уроков – обогащение словарного запаса учащихся, закрепление орфографических и пунктуационных навыков на материале, который поможет детям грамотно заботиться о своём здоровье, предупредить вредные привычки, будет способствовать их стремлению к здоровому образу жизни.

• Такие уроки повышают интерес к предмету, помогают учителю установить доверительные отношения с детьми, максимально использовать индивидуальные особенности и способности учащихся для повышения результативности их обучения.