Внеклассное мероприятие на тему «Путешествие по стране Здоровья»

Учитель русского языка и литературы Нытник Ирина Вячеславовна

Цель: формирование у детей навыков здорового образа жизни.



Задачи:

- - способствовать формированию ценностного отношения детей к своему здоровью.
 - показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека.
 - развивать у детей потребность в соблюдении правил 30Ж.







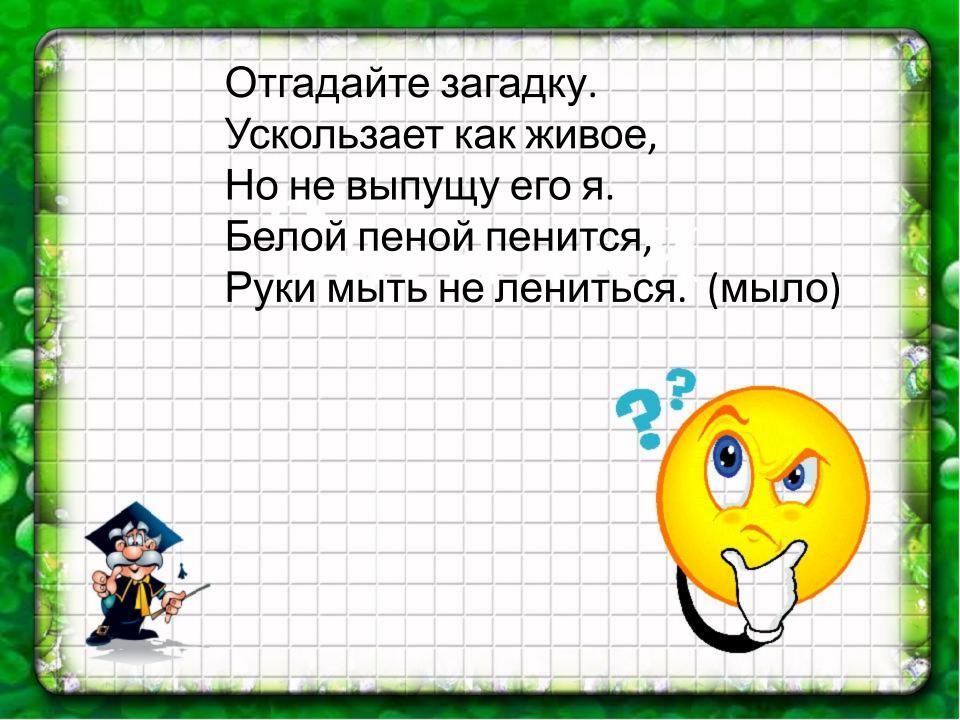
Соблюдаем режим дня



Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья. Шопенгауэр А.







ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Запомнить нужно навсегда: залог здоровья — чистота!





- 1. Чтобы быстро расти, ешь пищу, богатую витаминами.
- 2. Ешь каждые три- четыре часа в одно и тоже время.
- 3. Хорошо пережёвывай пищу.
- 4. Не разговаривай во время еды.
- 5. Ужинай за полтора- два часа до сна.



Игра "Совершенно верно!"

Прослушайте четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: "Правильно, правильно, совершенно верно!" А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

- 1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
- 2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань как кипарис.
- 3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и винегрет.
- 4. Нет полезнее продуктов вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.
- 5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся. К компонентам здорового образа жизни относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она



Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика,

походы.







В здоровом теле – здоровый дух





У природы есть закон — счастлив будет только тот, кто здоровье сбережет. Прочь гони-ка все хворобы! Поучись-ка быть здоровым!

Цветок здоровья





CTACUTO 3A BHUMAHUE!

