

Тропинки здоровья



Симоненко Алла
Васильевна
учитель начальных
классов

МОУ «Гоноховская СОШ
Завьяловского района»

Цель:

Формирование внутренней мотивации к здоровому образу жизни, необходимость заботы о своём здоровье и здоровье окружающих.

Задачи: формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
формирование позиции признания ценности здоровья и чувства ответственности за него;
научить учащихся различным приёмам и методам сохранения и укрепления своего здоровья.

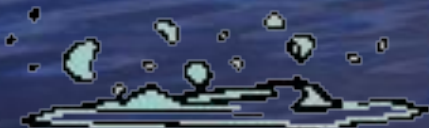
Правила здорового образа жизни

- **Соблюдение режима дня**
- **Соблюдение гигиены**
- **Правильное питание**
- **Занятие спортом**
- **Закаливающие процедуры**
- **Не заводи вредных привычек**



Режим дня

- **Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знаешь ты и знаю я
Должен быть режим у дня.**



Соблюдение гигиены

- Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

- Есть еще совет такой,
Чисти зубки, руки мой!!!
О врачах тогда забудешь,
и здоровеньким ты
будешь.



Правильное питание

- **Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!**



Физкультминутка

Чтобы настроиться на дальнейшую работу и зарядить свой организм силой, бодростью и здоровьем, проведём физкультминутку.

**Чтоб здоровым, сильным быть, со спортом
мы должны дружить.**



На горке

Закаливание

- **На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!**
- **Закаляйся, и тогда
Не страшна тебе хандра**

Вредным привычкам - Нет!



**Эмоции выражают
наши чувства,
помогают нам
справляться с
различными
трудностями, а значит,
помогают нашему
здоровью.
Положительные
эмоции полезны и
необходимы для
нашего здоровья!**



Что необходимо делать, чтобы прожить здоровым и счастливым много лет?



- Заниматься спортом, закаляться.
- Правильно питаться.
- Соблюдать режим дня.
- Соблюдать личную гигиену.
- Много двигаться.
- Чаще бывать на свежем воздухе.
- Не иметь вредных привычек.

Желаем крепкого здоровья!



Список литературы

- 1. Классные часы .2 класс. \ Сост. Я. Ю. Мартынова. – Волгоград: Учитель – АСТ, 2005. -112с.
- 2. Журнал «Педсовет» № 11 2005.
- 3. Журнал «Педсовет» №12 2007.
- 4.Использованы фотографии из личного архива.