

**Если хочешь быть здоров**



**итель начальных классов  
БОУ СОШ № 8 г. Моздока  
Сук Наталия Ивановна**

# Давайте знакомиться!

Здравствуйтесь, ребята! Меня зовут Чевостик. Я живу на книжной полке, в библиотеке у дяди Кузи. Дядя Кузя очень умный, у него много-много разных книг. О чём бы я его ни спросил, дядя Кузя всё знает и мне рассказывает.



# Давайте знакомиться!

А ещё дядя Кузя изобретает всякие удивительные приборы. Например, времяскок. Набираешь место и время, в которое хотел бы попасть, раз, два — и уже там! Когда мы куда-нибудь отправляемся, я сижу у дяди Кузи в кармане. Не удивляйтесь, я маленький, ростом с ладошку, поэтому вполне там уместаюсь.





Одного

желания для  
этого мало.  
Чтобы  
выполнить всё,  
о чём  
мечтаешь, надо  
быть сильным,  
выносливым, а  
главное,  
здоровым.

Ура! Я уже давно  
собрался! Даже  
времяскок захватил.  
Новое путешествие —  
это так здорово! Я  
хочу много-много  
путешествовать и  
всё-всё узнать.



Охотно. Об этом ты узнаешь во время нашего путешествия. А начнётся оно с того, что мы с тобой зарядимся силой и бодростью.

Я, конечно, хочу таким стать. Только не знаю как. Ты мне расскажешь, что для этого нужно сделать?





Как это ни удивительно, для нас тоже есть способ зарядиться энергией.

Зарядка нам точно пригодится, только... Я знаю, как заряжают батарейки, а про людей такого не слышал.



Тогда,  
доставай  
времясок.  
Набираю.  
В путь.

Здорово!  
Наверное, он  
какой-то  
особенный. Мне не  
терпится узнать,  
что же это за  
способ...



**Сегодня мы с вами отправимся в путешествие в Страну здоровья. Ведь здоровье – это самая главная ценность человеческой жизни. В Стране здоровья все жители ведут здоровый образ жизни, любят спорт, не болеют. Вперёд в удивительное место, где заряжаются энергией!**





# ДОСКАЖИ СЛОВЕЧКО

Утром рано

поднимайся,

Прыгай, бегай,

отжимайся,

Для здоровья, для

порядка

Людам всем нужна ...

## зарядка



# ФИЗМИНУТКА



Мы сегодня рано встали  
И зарядку делать стали.  
Руки вверх, руки вниз,  
Влево - вправо повернись.  
На носочки поднимайся,  
Приседай и выпрямляйся.  
А теперь прямо встать,  
Руки медленно поднять,  
Пальцы сжать, потом  
разжать,  
Руки вниз - и постоять.



# "ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ — СПАСИБО ЗАРЯДКЕ"

А по каким правилам живут в Стране здоровья давайте узнаем:

- Утренняя зарядка обязательна, её проводят 10-12 мин. Она должна быть энергичной.





# “ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ — СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!”

□ Каждый день зарядку делай –  
Будешь сильным, будешь смелым.



# “Здоровье в порядке — спасибо зарядке!”

- ❑ Гимнастика до начала занятий поможет лучше заниматься во время уроков.
- ❑ Физкультминутка на уроке поможет отдохнуть голове, пальцам, спине. Это всего лишь два-три упражнения и занимает 2-3 мин.
- ❑ На перемене необходимы подвижные игры и физические упражнения: прыжки со скакалкой, общие игры «ручеек», «третий лишний» и др.
- ❑ На уроках физкультуры будьте активны, постарайтесь запомнить упражнения, некоторые из них потом включите в свою зарядку.



# Как начинают свой день жители Страны здоровья

Просыпаюсь рано-рано,  
Не тянусь.

Я сегодня вместе с мамой  
Поднимусь.

Я включаю репродуктор  
На стене.

Говорит он: «С добрым утром!»  
Это мне.

Физзарядка началась.

Делай «раз»!

Шире шаг, не отставай!

Делай «два»!





# Как начинают свой день жители Страны здоровья

Не задерживай, смотри!  
Делай «три»!  
Солнце в окна посмотрело,  
Хорошо!

Буду смелым, буду сильным  
И большим.

Просыпаюсь утром рано,  
Не тянусь.

Я и завтра вместе с мамой  
Поднимусь!

Кто спит в постели сладко?  
Давно пора вставать!



# Как начинают свой день жители Страны здоровья

Спешите на зарядку,  
Мы вас не будем ждать!

Распахнуто окошко,  
Нам холод нипочём,  
Походим мы немножко  
И сон с себя стряхнём.

Но чтоб совсем проснуться,  
Нам нужно по-тя-нуть-ся!  
Начинай! Не спеши!  
Через нос ровней дыши!







# О зарядке

- Зарядка делает тело человека сильным и красивым. У того, кто каждый день утром выполняет физические упражнения, хорошая осанка: голова гордо приподнята, плечи расправлены, спина прямая. Говорят, что у них королевская стать. Но красивая осанка – это не только привлекательная внешность, но и здоровье человека. Ведь при неправильной осанке, когда плечи опущены, а спина «кривая», легкие и сердце испытывают давление, им, оказывается, сложно выполнять свою работу.





**Дорогие, ребята, давайте подведём  
итог нашего путешествия по Стране  
здоровья.**

**С чего надо начинать свой день?**

**Что нужно делать, чтобы быть  
здоровым?**

**Какие правила необходимо помнить?**





Мы желаем вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.  
Вы зарядкой занимайтесь,  
Ежедневно по утрам  
И конечно, закаляйтесь –  
Это так поможет вам!  
Свежим воздухом дышите,  
По возможности всегда.  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья.  
Если хочешь стать умелым,  
Ловким, быстрым, сильным,  
смелым,  
Научись любить скакалки,  
Мячик, обручи и палки.

**Мы открыли вам советы:  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте вы советы,  
И легко вам будет жить.  
До свидания, ребята!  
Приходите в гости к нам,  
Вместе с нами все ребята,  
Будут очень рады вам!**





# Список использованных источников

- <http://www.proshkolu.ru/user/suknata70/file/4409048/> фон
- [http://www.intelkot.ru/pics\\_import/Articles/mg/chevostik.jpg](http://www.intelkot.ru/pics_import/Articles/mg/chevostik.jpg) ЧеВОСТИК
- <http://s39.radikal.ru/i086/0910/62/1dc9f37dcf94.gif> ЧеВОСТИК
- [http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/3/77/221/77221964\\_original.jpg](http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/3/77/221/77221964_original.jpg)
- [http://foxyface.ru/sites/default/files/bigChildren\\_Day\\_vector\\_wallpaper\\_0168013a.jpg](http://foxyface.ru/sites/default/files/bigChildren_Day_vector_wallpaper_0168013a.jpg)  
зарядка
- [http://anime.wayy.ru/photo/sport/sportivnaja\\_animacija\\_pryzhki\\_so\\_skakalkoj/39-0-953](http://anime.wayy.ru/photo/sport/sportivnaja_animacija_pryzhki_so_skakalkoj/39-0-953)
- [http://anime.wayy.ru/photo/sport/sportivnaja\\_animacija\\_obruch/39-0-954](http://anime.wayy.ru/photo/sport/sportivnaja_animacija_obruch/39-0-954)
- [http://anime.wayy.ru/photo/sport/sportivnaja\\_animacija\\_zariadka/39-0-955](http://anime.wayy.ru/photo/sport/sportivnaja_animacija_zariadka/39-0-955) анимация
- Рисунки из книги "Если хочешь быть здоров" Елены Качур

