



Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЬЕ!

**Учитель: Загнойко Марина Сергеевна
МБОУ СОШ х.Верхнеподпольный**

УЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

- Цель: формирование представление детей о здоровье, как о самой главной ценности человеческой жизни; прививать культурно-гигиенические навыки поведения.
- Задачи:
 - -обучение детей умению самостоятельно следить за здоровьем;
 - -развитие творческих способностей обучающихся, внимание, память, диалогическую речь;
 - -формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;
 - - воспитывать активную жизненную позицию, бережное и ответственное отношение к своему здоровью.
- Оборудование: мультимедийный проектор, интерактивная доска, наглядный материал, презентация.



ПРИВЕТСТВИЕ.



Тот, кто с солнышком
встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки, —
Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.
Постарайся быть таким
В школе или дома.



ТЕМА ЗАНЯТИЯ.



ГИМНАСТИКА

- Выполним зарядку для глаз, чтобы сохранить зрение. (Все упражнения проводим сидя).
 - **Упражнения:**
 - - Двигаем глазами вверх-вниз, влево - вправо. Зажмурились, снять напряжение, считая до 10.
 - - Двигаем глазами вниз и вправо, вниз и влево, зажмурились.
 - - Двигаем глазами вверх и вправо, вверх и влево, зажмурились.
 - - Центральный взгляд глаз.
 - Молодцы!
- **Гимнастика для дыхания.**
 - А сейчас мы выполним дыхательную гимнастику
 - **Упражнение «Погончики»**
 - Руки вдоль туловища, кисти рук сжать в кулак. При вдохе кулаки резко разжимаем, выдох – сжать.
 - **Упражнение «Роза и одуванчик»**
 - Глубокий вдох носом «нюхаем розу»
 - Выдох – выпускаем воздух «дуем на одуванчик»
 - Молодцы!



Что такое «Здоровье»?

- В словаре Ожегова дается такое понятие «здоровья».
- Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.



ПОДБЕРИ СЛОВО К БУКВАМ

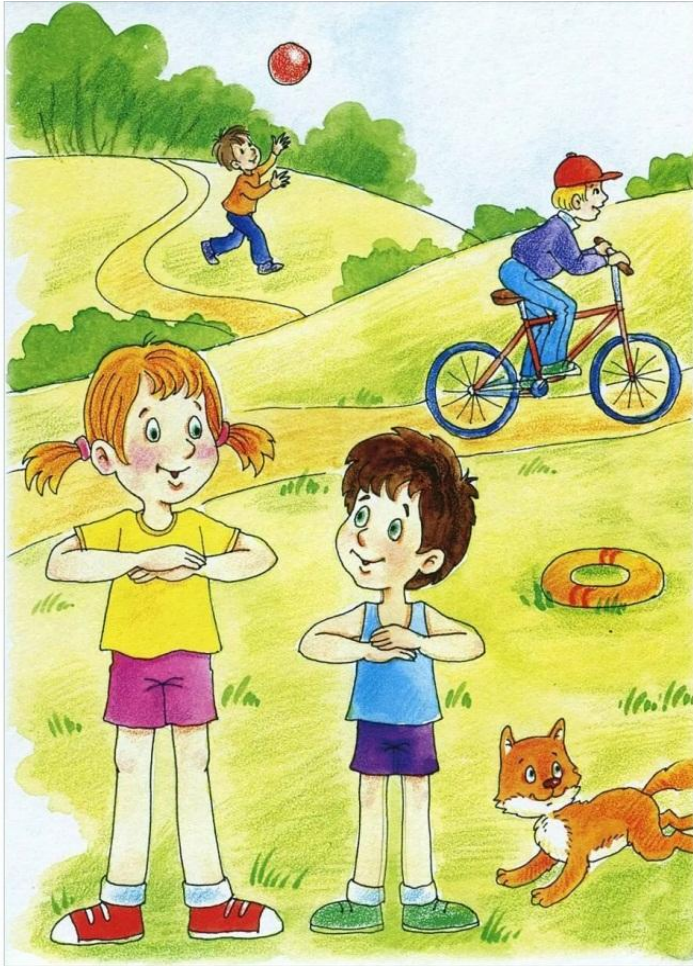
- **З**- зарядка, здоровое питание, закаливание,
- **Д**-досуг, движение,
- **О**-обливание, обтирание,
- **Р**-ритмика, радость,
- **О**-овощи,
- **В**-витамины,
- **Б**-бегать, кататься, прыгать,
- **Е**- ежедневные прогулки.



МИНУТКА ЗДОРОВЬЯ.



СРАВНЕНИЕ



Дом Здоровья

- -подвижный образ жизни
- -переедание
- -правильное питание
- -вредная привычка курение
- -ночной образ жизни
- -отказ от вредных привычек
- -активный отдых
- -полноценный сон
- -еда на ночь
- -режим дня
- -закаливание
- -личная гигиена
- -положительные эмоции
- -стрессовые ситуации
- -правила поведения
- -вредная привычка - алкоголь



Francesco-Fresco
LABORATORIO



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МИНУТКА



ИТОГ ЗАНЯТИЯ.

- Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.

Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.



Молодцы! Спасибо за работу!

