



# **Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЬЕ!**

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

# УЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

- Цель: формирование представления 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.



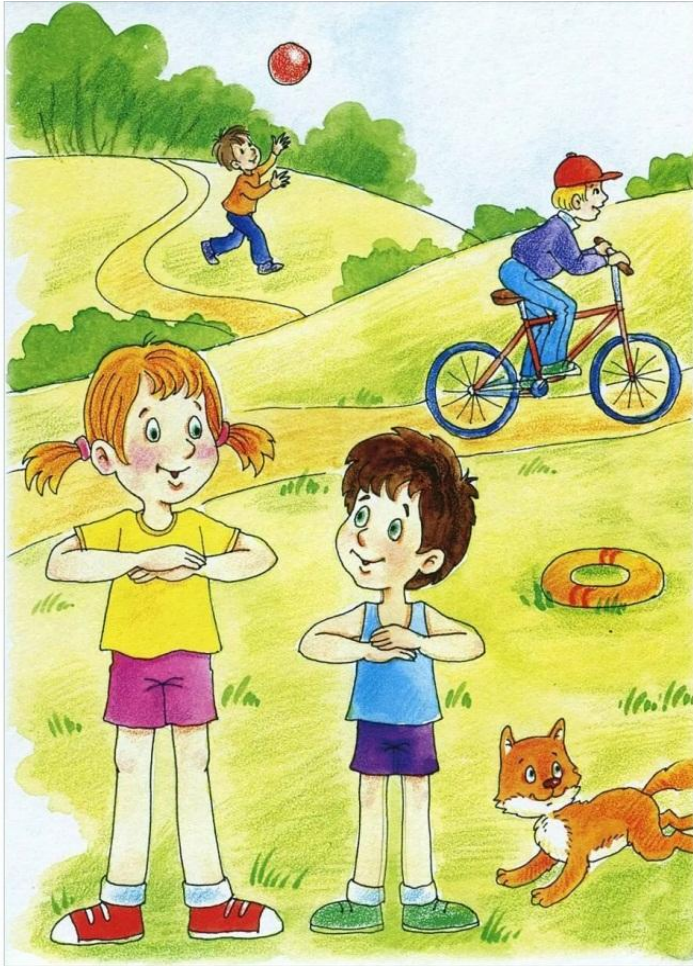


# МИНУТКА ЗДОРОВЬЯ.





# 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



# 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!**

