

Праздник здоровья  
на тему:

«Путешествие  
в страну  
Здоровья»»

ЦЕЛИ: в игровой форме формировать интерес к здоровому образу жизни и ценностное отношение к собственному здоровью. развивать коммуникативные навыки и навыки самоконтроля; продолжить воспитание мировоззрения, направленного на здоровый образ жизни. Способствовать снятию психоэмоционального напряжения

## ЗАДАЧИ:

- **Обучающие:**

познакомить детей с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье

учить соблюдать гигиенические правила ухода за кожей рук и зубами

- **Воспитывающие:**

продолжить воспитание мировоззрения, направленного на здоровый образ жизни: воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, прививать потребность заботиться о своем здоровье.

- **Развивающая**

развивать логическое мышление, речь, развитие у детей навыков работать в коллективе;

# Здоровье

- ▶ **Здоровье и Здравие** - отсутствие недуга, болезни.
- ▶ **Здоровый** - не больной, одаренный здоровьем: крепкий, сильный
- ▶ **Здороветь** - становиться здоровым, крепким
- ▶ **Здравствовать** - быть здоровым, находиться в живых

Тема классного часа:

Путешествие в страну  
здоровья

# « Загадки о режиме дня»

## Режим дня



Правильное  
распределение  
времени в течение  
дня



# *Режим дня*



## Подъём 7.30



*Утром зазвонил будильник  
Мне будильник ни к чему,  
Потому, что без звоночка  
Встать так рано я могу!*



## *Зарядка 7.40*



Утром зазвонил будильник  
Мне будильник ни к чему,  
Потому, что без звоночка  
Встать так рано я могу!



*Съели завтрак, попрощались,*

*Быстро в школу собирались.*

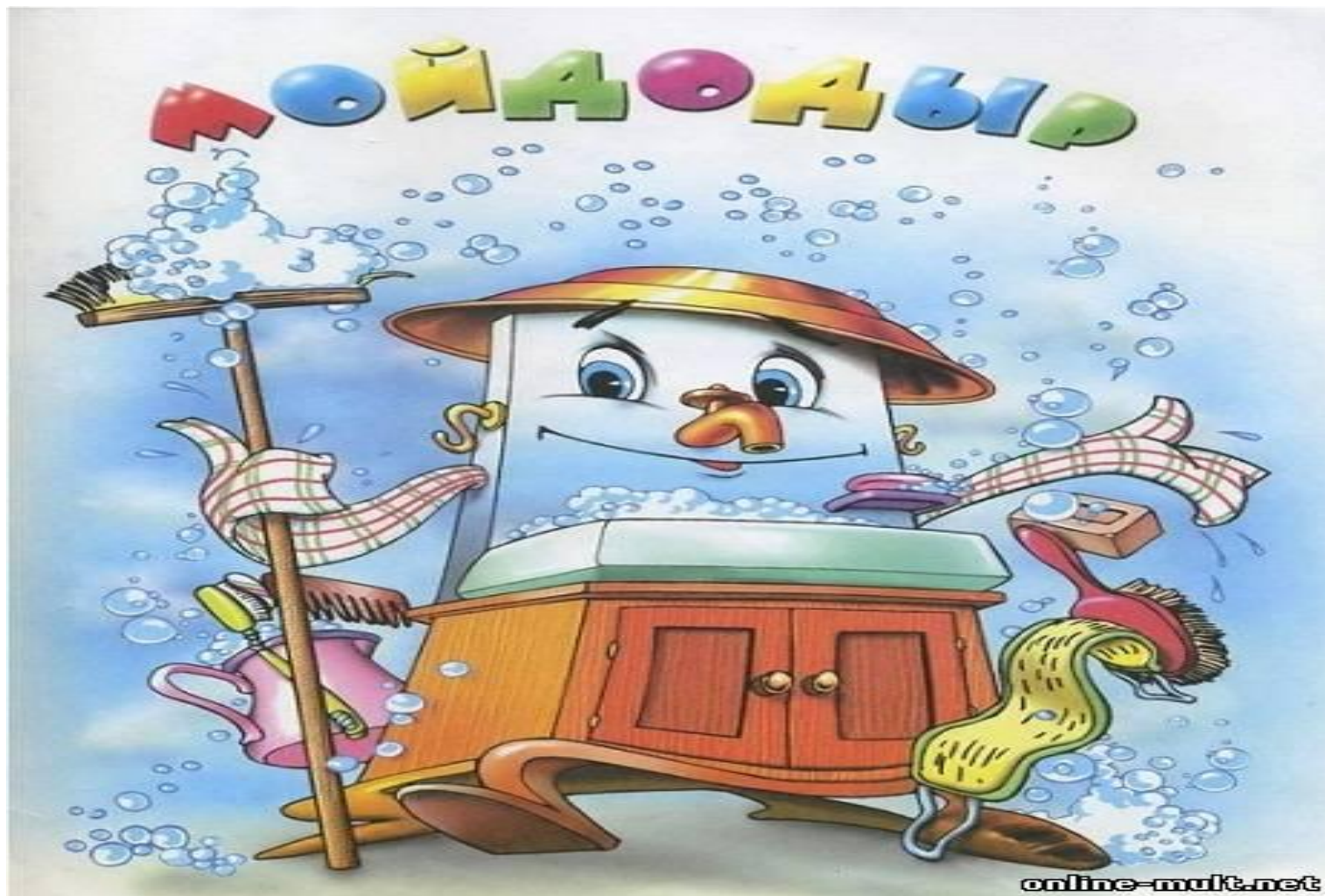








# «Чистота тела – залог здоровья»



# « Правильно ухаживать за зубами »





Видеофрагмент  
фильма « Микробы »  
( гигиена воды )

# Игра

## «Совершенно верно»

- ▶ Цель игры: развивать логику, внимание, память

# Вредное питание





# Мини-викторина

*« Кто спортом  
занимается, с болезнями  
не знается»*

# Что такое привычка?

---

**Привычка — это приобретённая манера  
Это какое-либо действие, которое  
человек выполняет постоянно.**

---

## Вредные привычки

---

- Привычка — это характерная форма поведения человека, которая в определённых условиях приобретает характер потребности.
  - *Если привычка оказывает негативное воздействие на организм человека, на его здоровье, разрушает его жизнь — это вредная привычка.*
-



## Правила здорового образа жизни





Полезно»

Вредно»

- соблюдать режим дня
- прогуливать занятия в школе
- соблюдать гигиену
- правильно и регулярно питаться
- есть много сладкого
- заниматься спортом
- курить
- следить за чистотой своей одежды

# Формула ЗОЖ

- *Движение ,спорт*
- *Гигиена тела*
- *Закаливание*
- *Рациональное питание*
- *Позитивное настроение*
- *Целебные силы природы*
- *Отказ от вредных привычек*
- *Сон*



# Пожелание

- ▶ Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,
- ▶ Чтоб прогнать усталость ,лень,
- ▶ Ешьте витамины каждый день!
- ▶ Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!
- ▶ Помогают нам всегда-солнце, воздух и вода!
- ▶ Крепла ,чтоб мускулатура ,занимайтесь физкультурой!
- ▶ До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт-ура!