

# Путь в страну здоровья.

- Каждый день мы говорим и слышим слова с корнем «- здрав»,

«- здоров»:

«Здравствуйте», «Как ваше здоровье?», «Доброго здоровья», «Будьте здоровы».

- Как вы думаете, почему?

- Конечно, ведь здоровье – самое ценное богатство каждого человека.

- Давайте обратимся к Толковому словарю и прочитаем, что такое здоровье.

*ЗДОРОВЬЕ– правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.*

*(Толковый словарь С.И.Ожегова)*

- Ребята, а зачем человеку здоровье? И как быть здоровым и сильным?

Вот на этот вопрос мы постараемся сегодня ответить.

Здоровье не купишь ни за какие деньги. Когда человек болен, ему очень трудно воплотить в жизнь свои планы, реализовать себя в современном мире.

А что помогает человеку быть здоровым?

1. Утренняя зарядка.
2. Правильное питание.
3. Закаливание.
4. Борьба с вредными привычками.
5. Соблюдение личной гигиены.
6. Соблюдение режима дня.

Сегодня мы в игровой форме обыграем все эти моменты.

Предлагаю вам игру о полезных и вредных продуктах. Разложите карточки в нужные столбики.



Далее разговор пошел о сладостях и жевательной резинке. Почему это вредно для зубов?

Поиграли в игру «Составь свой режим дня»



Очень понравилась игра на дыхание, ребята проверили объем своих легких, надувая шарик по команде.



Провели веселую динамичную физминутку, игру-кричалку «Полезно-Вредно». Мероприятие всем понравилось, дети в игровой форме повторили правила здорового образа жизни.

В конце урока дети получили пожелания от классного руководителя:

Желаю вам:

- Никогда не болеть;
- Правильно питаться;
- Быть бодрыми;
- Вершить добрые дела!



