

# Речевая зарядка

## Дежурный звук З

з\_а – за зарядка

з\_о – зо зонТ

з\_и – зи зимний

з\_у – зу зубы

Здоровье, закаливание, зарядка.

Занятия физкультурой, утренняя зарядка.

В здоровом теле – здоровый дух.



# ТЕМА: В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ- ЗДОРОВЫЙ ДУХ.



**Цель:** расширить знания учащихся о здоровом образе жизни.

**Задачи:**


- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, семьи и общества;
- развивать ВПФ;
- корригировать произношение.




# I. Упражнение «Воздушный шар»







**Вывод:** Здоровье – самое главное  
в жизни человека



## II. Работа с пословицей

«**Что имеем не храним,  
потерявши плачем**»

▶ - О чем говорится в этой пословице?





**Вывод:** Здоровье это великая  
ценность !

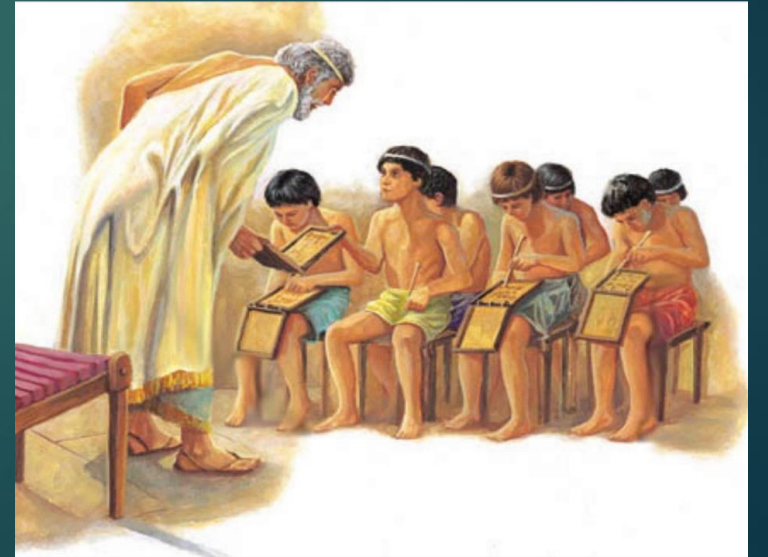




Древние греки, долго жили, но мало болели!

- Почему?





**Вывод:** Греки вели  
здоровый образ жизни.

# III. Загадки о здоровом образе жизни.

1. РАВНОМЕРНОЕ ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА И ОТДЫХА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ?



2. ПОСТОЯННАЯ ТРЕНИРОВКА СВОЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ, УСТОЙЧИВОСТИ К ХОЛОДУ, ЗАБОЛЕВАНИЯМ?



3. МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЧИСТОТЫ, ЗДОРОВЬЯ?



4. ПОРЯДОК ПРИЕМА ПИЩИ, ЕЕ ХАРАКТЕР И КОЛИЧЕСТВО?



5. АКТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ, В КОТОРЫХ ДЕЙСТВУЮТ МЫШЦЫ И ТРЕНИРУЕТСЯ ТЕЛО?





# **Здоровый образ жизни**

**1. Режим дня**

**2. Закаливание**

**3. Гигиена**


**4. Правильное питание**

**5. Спорт**

**6. Отказ от вредных привычек**

# IV. Сценка: «Вредные привычки»





**Вывод:** Нужно заниматься спортом, соблюдать гигиенические навыки.

распорядок дня! А самое главное отказаться от вредных привычек!

## V. Игра «Ромашка»

**В здоровом теле – здоровый дух.**

**Берегите платье снову, а здоровье смолоду.**

**Голову держи в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.**

**Заболел живот, держи закрытым рот.**

**Быстро и ловкого болезнь не догонит.**

**Землю сушит зной, человека болезни.**

**К слабому и болезнь пристает.**

**Ешь, да не жирей будешь здоровей.**

**Чеснок да лук от семи недуг.**



# Частушки про «Здоровый образ жизни».

1. Про здоровый образ жизни  
Мы частушки вам споем.  
Всем известно, что здоровье,  
С детства мы не бережем.

2. Чипсы, кола, лимонады  
Драгоценная еда.  
Но для нашего желудка  
Очень вредная она.

3. За обедом по хот- догу  
Мы съедаем каждый раз.  
Вот поэтому фигура  
Быстро портится у нас



4. Фрукты, овощи, вода  
Вот здоровая еда.  
Солнце, воздух, физкультура  
Наши лучшие друзья.

5. А еще необходимо  
Нам учиться хорошо,  
И для этого, ребята,  
Мы здоровье бережем.

# Итог занятия:

- ▶ В состоянии вашего здоровья виновата не природа. Не общество, а только сам человек!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

