

# Тропинки здоровья



Симоненко Алла  
Васильевна  
учитель начальных  
классов

МОУ «Гоноховская СОШ  
Завьяловского района»

## **Цель:**

*Формирование внутренней мотивации к здоровому образу жизни, необходимость заботы о своём здоровье и здоровье окружающих.*

**Задачи:** формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;  
формирование позиции признания ценности здоровья и чувства ответственности за него;  
научить учащихся различным приёмам и методам сохранения и укрепления своего здоровья.

# Правила здорового образа жизни

- **Соблюдение режима дня**
- **Соблюдение гигиены**
- **Правильное питание**
- **Занятие спортом**
- **Закаливающие процедуры**
- **Не заводи вредных привычек**



## Режим дня

- **Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знаешь ты и знаю я  
Должен быть режим у дня.**



# Соблюдение гигиены

- Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

- Есть еще совет такой,  
Чисти зубки, руки мой!!!  
О врачах тогда забудешь,  
и здоровеньким ты  
будешь.



# Правильное питание

- **Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты -  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!**



# Физкультминутка

Чтобы настроиться на дальнейшую работу и зарядить свой организм силой, бодростью и здоровьем, проведём физкультминутку.

**Чтоб здоровым, сильным быть, со спортом  
мы должны дружить.**



***На горке***

# Закаливание

- **На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!**
- **Закаляйся, и тогда  
Не страшна тебе хандра**

# Вредным привычкам - Нет!



**Эмоции выражают  
наши чувства,  
помогают нам  
справляться с  
различными  
трудностями, а значит,  
помогают нашему  
здоровью.  
Положительные  
эмоции полезны и  
необходимы для  
нашего здоровья!**

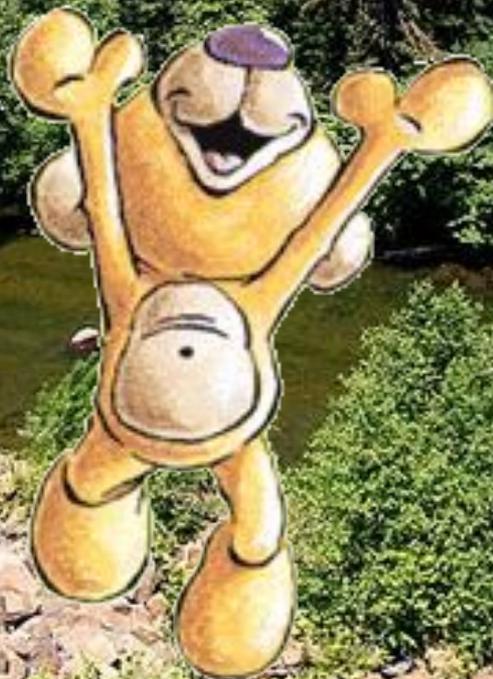


**Что необходимо делать, чтобы прожить здоровым и счастливым много лет?**



- Заниматься спортом, закаляться.
- Правильно питаться.
- Соблюдать режим дня.
- Соблюдать личную гигиену.
- Много двигаться.
- Чаще бывать на свежем воздухе.
- Не иметь вредных привычек.

Желаем крепкого здоровья!



# Список литературы

- 1. Классные часы .2 класс. \ Сост. Я. Ю. Мартынова. – Волгоград: Учитель – АСТ, 2005. -112с.
- 2. Журнал «Педсовет» № 11 2005.
- 3. Журнал «Педсовет» №12 2007.
- 4.Использованы фотографии из личного архива.