***Организационно-мотивационный момент.***

-Сегодня мы отправляемся в Страну Здоровья. А помогут нам волшебные слова и наше воображение. Итак, приготовились (*дети повторяют за учителем хором с соответствующими движениями):*

Раз – два – три!

На себя ты посмотри!

Хочешь сильным стать и смелым,

Стройным, ловким, загорелым,

Не болеть?.. Здоровым будь!

Отправляйся с нами в путь!

***Беседа по теме занятия.***

-Как вы думаете, а о чём мы будем говорить, чему будем учиться во время нашего путешествия?

-Сравнив высказанные мнения с текстом стихотворения, дополните и уточните свои ответы.

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться –

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Есть и овощи, и фрукты,

Рыбу, молокопродукты –

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одевайся по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

- Как бы вы объяснили, что такое здоровье?

- Конечно же, здоровье- это состояние благополучия организма: радость, счастье, веселье, успехи в учёбе, в труде и спорте, творческий подъём и много позитивных эмоций.

***Физкультурная пауза.***

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Разучим стихотворение – физминутку.

**Для здоровья…**

Для здоровья очень важно

Свежим воздухом дышать,

При открытых окнах спать,

Руки мыть перед едой

И следить за чистотой,

Влажной тряпкой пыль стирать,

Чаще в доме убирать.

В классе вовсе не сорить

И полы почаще мыть!

*Дети разучивают стихотворение, повторяя слова и движения за педагогом.*

- Дети. Как вы понимаете высказывание древнегреческого историка Геродота, который жил ещё в V в. До н.э.: «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расти искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен ум»?

- Сравним два рисунка «Здоровье» и «Болезнь». На первом весёлое солнышко улыбается, будто весь мир готово обнять своими лучами-косичками. Оно согревает всё вокруг. А на втором рисунке у персонажей печальный вид. Кажется, что вся природа грустит и плачет дождевыми потоками, даже головки цветов поникли в сочувствии к заболевшим…

- Подумайте, дети, в каком цвете мы раскрасим рисунки? Почему?

- Какие цвета относятся к тёплым? (Жёлтый, оранжевый, красный и их оттенки.)

- А какие – к холодным? (Все оттенки голубого, зелёного.)

- Опишите свои впечатления. Раскрасьте эти рисунки.

***Рефлексия.***

-Как вы поняли, что такое «здоровье»?

-Согласитесь ли вы с утверждением:

«Здоровью надо помогать, чтоб его не потерять».