**Школа первоклассника.**

- Здравствуйте, дорогие ребята!

Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит,

желать здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не

купишь за деньги.

Ребята, а что значит – быть здоровым? (не болеть)

А как мы чувствуем себя, когда болеем? (болит голова, плохо, горло болит,

кашель, насморк, живот, ничего не можешь делать, заниматься любимым делом, гулять, приходится лежать на кровати и пить лекарства)

Болеть неприятно и тоскливо.

Никто не любит болеть.

А чтобы нам с вами не болеть, нужно вести ЗОЖ!!!

А что это такое?

ЗОЖ – это соблюдение всех правил и норм для поддержания хорошего здоровья.

Сегодня мы с вами поговорим о том как ЗОЖ связан с уроком физкультуры.

А для начала давайте поиграем. Отвечайте дружно хором «Это я, это я, это

все мои друзья!», если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите :

1.Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? +

2.Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? –

3.Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +

4.Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? +

5.Ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет? –

6.Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +

7.Ето поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? +

8.Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? –

9.Кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку? +

10.Кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать? +

Ребята, а что вы знаете о здоровом образе жизни?

Чтоб здоровым быть сполна

 Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку -

Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья

 Есть хорошее решенье -

Бег полезен и игра

 Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться

 Нужно спортом заниматься

 От занятий физкультурой

 Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья

 Все, что связано с движеньем.

Вот, поэтому ребятки

 Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть

 Бегать, прыгать и скакать

 Чтобы было веселее

 Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире

 Мяч поднимем – три-четыре,

Поднимаясь на носки.

Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку

 Обруч, кубик или палку.

Все движения разучим

 Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться

 Нам скакалка пригодится

 Будем прыгать высоко

 Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут

 Гибкость нам развить немного

 Будем чаще наклоняться

 Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка

 Мы как гибкая пружинка

 Пусть не сразу все дается

 Поработать нам придется!

 - ЗОЖ связан с занятиями СПОРТОМ!

Из вас кто-нибудь занимается спортом? Играет в футбол, волейбол, в мяч во

дворе? Прыгает на скакалке? Катаетесь ли вы на лыжах и коньках? На санках?

Теперь давайте отгадаем загадки о спорте!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Стадион Зеленый луг, Сто скамеечек вокруг, От ворот до ворот Бойко бегает народ. На воротах этих — Рыбацкие сети.   Волейбол - Не пойму, ребята, кто вы? Птицеловы? Рыболовы? Что за невод во дворе? — Не мешал бы ты игре, Ты бы лучше отошел! Мы играем в …   Футбольный мяч По пустому животу Бьют меня невмоготу; Метко сыплют игроки Мне ногами тумаки.  В него воздух надувают И ногой его пинают.   Велосипед Этот конь не ест овса, Вместо ног — два колеса. Сядь верхом и мчись на нем, Только лучше правь рулем.    У него — два колеса И седло на раме. Две педали есть внизу, Крутят их ногами.   Каток Вот серебряный лужок: Не видать барашка, Не мычит на нем бычок, Не цветет ромашка. Наш лужок зимой хорош, А весною не найдёшь.   Коньки Два коня у меня, Два коня, По воде они возят меня, А вода тверда, Словно каменная. |  | Сани   Сперва с горы летишь на них, А после в гору тянешь их.    Все лето стояли, Зимы ожидали, Дождались поры, Помчались с горы.    Взял дубовых два бруска, Два железных полозка, На бруски прибил я планки: Дайте снег! Готовы..?   Гантели Силачом я стать хочу, Прихожу я к силачу: — Расскажите вот о чем — Как вы стали силачом? Улыбнулся он в ответ: — Очень просто. Много лет Ежедневно, встав с постели, Поднимаю я?..    **Мяч**  Его бьют, а он не плачет, Только прыгает и скачет.    Кинешь в реку – не утонет,  Бьешь о стенки – он не стонет,  Будешь оземь кидать –  Станет кверху летать.  **Бадминтон** Высоко волан взлетает, Легкий и подвижный он. Мы с подругою играем На площадке в…  **Теннис** Стоят игроки друг против друга, Сетка меж ними натянута туго,  Бьют по мячу и красиво, и метко, И оживает в руках их ракетка.  **Лыжи**   Две полоски на снегу Оставляю на бегу. Я лечу от них стрелой, А они опять за мной. |