**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!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СтадионЗеленый луг,Сто скамеечек вокруг,От ворот до воротБойко 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 мячПо пустому животуБьют меня невмоготу;Метко сыплют игрокиМне ногами тумаки.В него воздух надуваютИ ногой его пинают. ВелосипедЭтот конь не ест овса,Вместо ног — два колеса.Сядь верхом и мчись на нем,Только лучше правь рулем. У него — два колесаИ седло на раме.Две педали есть внизу,Крутят их ногами. КатокВот серебряный лужок:Не видать барашка,Не мычит на нем бычок,Не цветет ромашка.Наш лужок зимой хорош,А весною не найдёшь. КонькиДва 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..? ГантелиСилачом я стать хочу,Прихожу я к силачу:— Расскажите вот о чем —Как вы стали силачом?Улыбнулся он в ответ:— Очень просто. Много летЕжедневно, 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 играемНа 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 снегуОставляю на бегу.Я лечу от них стрелой,А они опять за мной.   |