*Букварный период*

А ***Аппетит***

Если вы с большой охотой, Хорошенько поработав, Вкусно любите поесть, То у вас, друзья, он есть. Силы ваши он умножит, Подрасти скорей поможет И здоровье укрепит Верный друг ваш – аппетит.

- Какие самые любимые блюда в вашей семье? - Что нужно делать перед едой?

Б ***Бег***

Мы часто с братом налегке Пробежки делаем к реке. Мечтаем стать мы крепче всех. Вот для чего нам нужен бег.

-А вы не забываете по утрам делать зарядку? - Для чего нужно делать зарядку?

В ***Витамины***

В банане и йогурте, В горстке малины — Повсюду чудесные Есть витамины.

Они берегут нас От всяких болезней. Чем больше их в пище, Тем пища полезней.

-Какие прдукты полезны для детского организма? - А какие продукты вредны для здоровья?

Г ***Глаза***

Не зря у каждого из нас Есть пара драгоценных глаз. Ведь ими видим я и ты И лес, и небо, и цветы. Вы берегите зрение – Помощника в учении.

-В каких продуктах содержатся витамины, которые помогают укреплять зрение?

**Д *Доктор***

**Бедный доктор Айболит**  
Бедный доктор Айболит!  
Третий день не ест, не спит,  
Раздает таблетки  
Непослушным деткам,

Тем, кто рук не мыл к обеду,  
Кто без счета ел конфеты,  
Кто босой гулял по лужам,  
Тем, кто мамочку не слушал.

Тем, кому теперь живот  
Спать спокойно не дает,  
У кого температура,  
Доктор раздает микстуру,

Он всю ночь лечить готов,  
Чтобы каждый был здоров.  
 *Элени Керра*

-Когда мы обращаемся к докторам?

-Какие врачи нас лечат?

Е *Еда*

Лень, ребята, очень плохо —  
Не ленитесь никогда.  
Если будете лениться —  
Ждёт вас страшная беда:  
Будете лежать на печке  
С толстым пузом по углам.  
И всё кушать шоколадки  
С винегретом пополам.  
И придёт тот страшный час,  
И недельки через 3  
Лопните вы в страшных муках  
От обжорства и еды

-Назовите «золотые» правила питания.

Ж *Жизнь*

Жизнь прекрасна и ярка,

Жизнь свободна и легка,

Жизнь есть солнечный рассвет,

Жизнь есть неба дивный свет,

Жизнь — улыбки и цветы,

Жизнь полнится красоты,

Жизнь есть ласка добрых слов,

Жизнь есть — дети и любовь!

З ***Здоровье***

Купить можно много: Игрушку, компьютер, Смешного бульдога, Стремительный скутер, Коралловый остров (Хоть это и сложно), Но только здоровье Купить невозможно. Оно тебе в жизни Всегда пригодится. Заботливо надо К нему относиться.

-А как вы укрепляете ваше здоровье?

И ***Игра***

Можно в комнате играть — Сидя, кнопки нажимать, Но полезней во дворе Поучаствовать в игре. Лишь в движеньи с каждым днём Мы и крепнем, и растём!

-Назовите свои самые любимые игры.

Й ***Йогурт***

Дети, любящие йогурт, Всё на свете сделать смогут. Он полезнее, бесспорно, Всяких чипсов и попкорна.

- Почему детям так необходимы молочные продукты?

К ***Курение***

Знает каждый человек,  
Что курение – это вред!  
Почему же люди курят ?  
Кто-нибудь мне даст ответ ?

-Что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом? -Что можно сделать в таком случае?

Л ***Лекарство***

В домашней аптечке Лекарства хранятся. Кому-то когда-то Они пригодятся.

Всегда надо в доме Лекарство иметь, Но всё-таки лучше, Дружок, не болеть!

-Когда люди принимают лекарства? -Могут ли дети самостоятельно принимать лекарство? Почему? -Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

М ***Морковка***

Если ты морковку любишь, Если пьёшь морковный сок, Значит, непременно будешь Ты здоров, красив, высок!

-Какие витамины содержатся в моркови?

Н ***Нектар***

Пчёлки, жужжа, над лугами летают, Дружно нектар из цветов добывают, Чтобы потом его в мёд превратить, Чудом душистым людей угостить. Много здоровья всем им подарить.

-Какую пользу приносят людям продукты пчеловодства?

О ***Отдых***

Кто-то ходит по горам, Кто-то бродит по лесам, Кто-то с удочкой сидит, Кто-то весело скользит По волнам на лыжах водных. А всё вместе — это отдых.

- Где вы любите отдыхать? - Полезен ли для здоровья такой отдых, который описан в стихотворении? - А какой отдых вреден для здоровья? (Пассивный).

П ***Природа***

Она — и лес, и облака, Она — и горы, и река, И незаметный стебелёк, И шаловливый ручеёк. Мы с детства свой огромный дом Природой-матушкой зовём. Она, как трепетная мать, Велит здоровье сохранять.

- Как надо относиться к природе? - Какую роль играет природа в жизни человека?

Р ***Режим дня.***

Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить, Знает вся моя семья: Должен быть режим у дня.

- Для чего нужно соблюдать режим дня?

С ***Спортзал***

Есть лужайка в нашей школе,  
А на ней козлы и кони.  
Кувыркаемся мы тут  
Ровно сорок пять минут.  
В школе – кони и лужайка?!  
Что за чудо, угадай-ка!  
(Спортзал)

Т ***Тренер***

Спортсмены возникают вырастая  
Из тренера, как ветви из ствола.  
Час грянул! Чемпион на пьедестале!  
А тренеру негромкая хвала.

Р.Рождественский

-Кого называют тренером? -Каких известных тренеров вы знаете?

У ***Улыбка***

Если будешь улыбаться,  
Добрым будешь ты всегда,  
Тебе нечего бояться –  
Жить ты будешь лет до ста!

-Как улыбка нам помогает в жизни?

Ф ***Физкультура***

Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку -  
Утром сделаем зарядку!

Физминутки помогают  
На уроках отдыхать.  
Чтобы дальше нам трудиться  
И учиться лишь на «5»!

-За что вы любите физкультуру?

Х ***Хоккей***

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!"

- Там идёт игра - ... (Хоккей)

-Какие командные игры, кроме хоккея, вы ещё знаете?

Ч ***Чистота***

Чистота – залог здоровья,  
Чистота нужна везде:  
Дома, в школе, на работе,  
И на суше, и в воде.

-Как вы заботитесь о чистоте тела?

Ш ***Шахматы***

**На квадратиках доски   
Короли свели полки.   
Нет для боя у полков   
Ни патронов, ни штыков.   
(Шахматы)**

**-Какие способности развивает игра в шахматы?**

Щ ***Щётка***

Для чего два раза в сутки Надо чистить свои зубки? Это надо делать, чтобы Не проникли в них микробы.

-Как правильно чистить зубы?

-Можно ли пользоваться чужой зубной щёткой?

Э ***Эстафета***

Чтоб проворным стать атлетом  
Проведем мы эстафету.  
Будем бегать быстро, дружно  
Победить нам очень нужно!

Я  ***Яблоки***

Возбуждает аппетит Спелых яблок внешний вид. Ешьте их, друзья, хрустите И здоровыми растите!

-Какие витамины содержатся в яблоках?