

**Занятие для групп 1 года обучения
по общеразвивающей программе «Этикет и культура общения»
по теме: «В здоровом теле – здоровый дух»**

1. «Будь здоров!» – когда мы произносим эту фразу?

2. Назовите то, что является врагом здоровью:

Свежий воздух;
Закаливание;
Крепкий сон;
Хорошее настроение;
Движение;
Употребление сладостей;
Длительный просмотр телепередач;
Зарядка;
Правильное питание;
Зависть;
Курение;
Драки;
Режим дня;
Плохая экология;
Долгие игры на телефоне;
Сквозняки;
Алкоголь;
Частые простуды;
Наркотики.

3. Чтобы реже простужаться, нужно выполнять определенные правила.

4. Игра «Правда ли что...»:

- 1) Не обнимать и не целовать никого, больного простудой.
(простуда так заразна, что уже через несколько часов можно почувствовать недомогание, почувствовать себя больным).
- 2) Подходить как можно ближе к чихающему или кашляющему человеку.
- 3) Не переохлаждаться.
Особенно после бега, когда одежда становится мокрой от пота. Необходимо срочно пойти переодеться.
- 4) Сидеть на сквозняке.
(Это опасно. Когда ветери холод обхватывают все тело, это не так опасно, как если на сквозняке продует какую-либо часть тела).
- 5) Одеваться по погоде.
(не жарко, не холодно. Слушай взрослых)
- 6) Не закаляться.
(Свежий воздух, солнце, ветер и вода – ваши помощники. Обтирайся мокрым полотенцем, принимай контрастный душ, летом купайся в речке, загорай, ходи босиком по траве, делай зарядку и помни:

ЗДОРОВЫМ НЕЛЬЗЯ СТАТЬ МГНОВЕННО!

5. С чего вы начинаете свой день? А вежливый человек?

6. Одним из источников бодрости является зарядка. Название – т.к. заряжает нас энергией и хорошим настроением на весь день, помогая организму проснуться и активно включиться в работу.

7. Прочитайте;

Ни мороз мне не страшен, ни жара.
Удивляются даже доктора,
Почему я не болею,
Почему я здоровее
Всех ребят из нашего двора.
Потому что утром рано
Заниматься мне гимнастикой не лень,
Потому, что я водою из-под крана
Обливаюсь каждый день.
Я дела выбираю потрудней,
Я задачи решаю посложней,
Я повсюду успеваю,
Я усталости не знаю,
И звучит моя песня веселей.
Потому что утром рано
Заниматься мне гимнастикой не лень,
Потому, что я водою из-под крана
Обливаюсь каждый день. (Львовский. Песенка о зарядке).

8. **Крепкий сон** – один из друзей крепкого здоровья. Если ночью не выспишься, то на уроках бываешь рассеянным, невнимательным, туго соображаешь. От недосыпания даже желудок начинает плохо работать. Не выспавшийся ребенок теряет аппетит. Выполнять домашнее задания в таком состоянии тоже очень трудно.

Помните: детям нужно много спать, чтобы восстановить затраченную за день энергию. Школьникам начальных классов рекомендуется спать 10,5 часов в сутки. А чтобы сон был крепким и здоровым, нужно ложиться в одно и то же время, не надеяться на ночь, не смотреть перед сном «ужастики», проветривать свою спальню.

9. А что делаете вы, чтобы быть здоровыми?