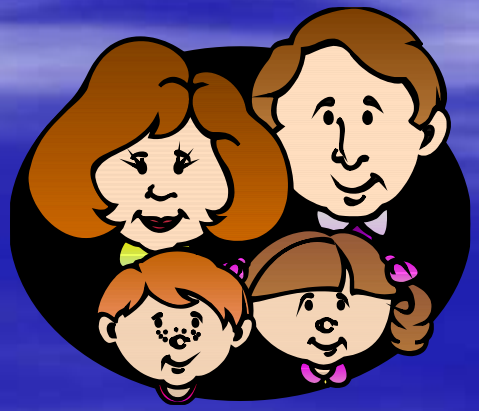
Урок здоровья
Для детей 6-7 лет

- Цель урока:
- *сформировать устойчивый познавательный интерес у учащихся к урокам здоровья.*
- Задачи:
- *формирование у детей понятия о здоровом образе жизни*
- *Ознакомление с навыками правильного диафрагмального дыхании*

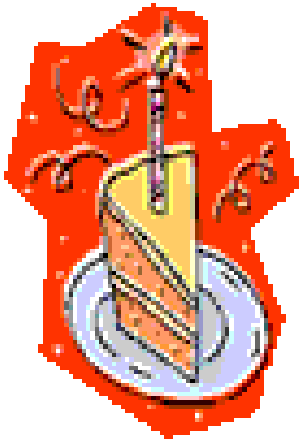
Практическоезадание

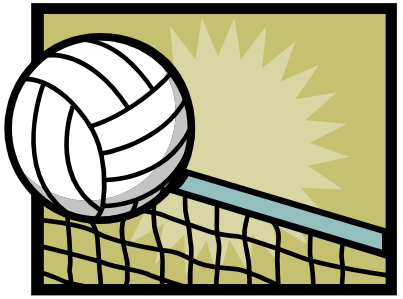
- На листе бумаге нарисовать ладошки, свои глазки, волосы, нос. Сравнить рисунки- есть похожие или нет?
- Предложить детям посмотреть в волшебную коробочку и ответить на вопрос: что в жизни самое ценное, неповторимое, уникальное?

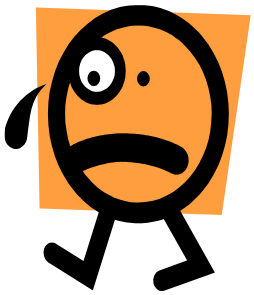
Мы все уникальные и неповторимые!



Советы для всех и для каждого.

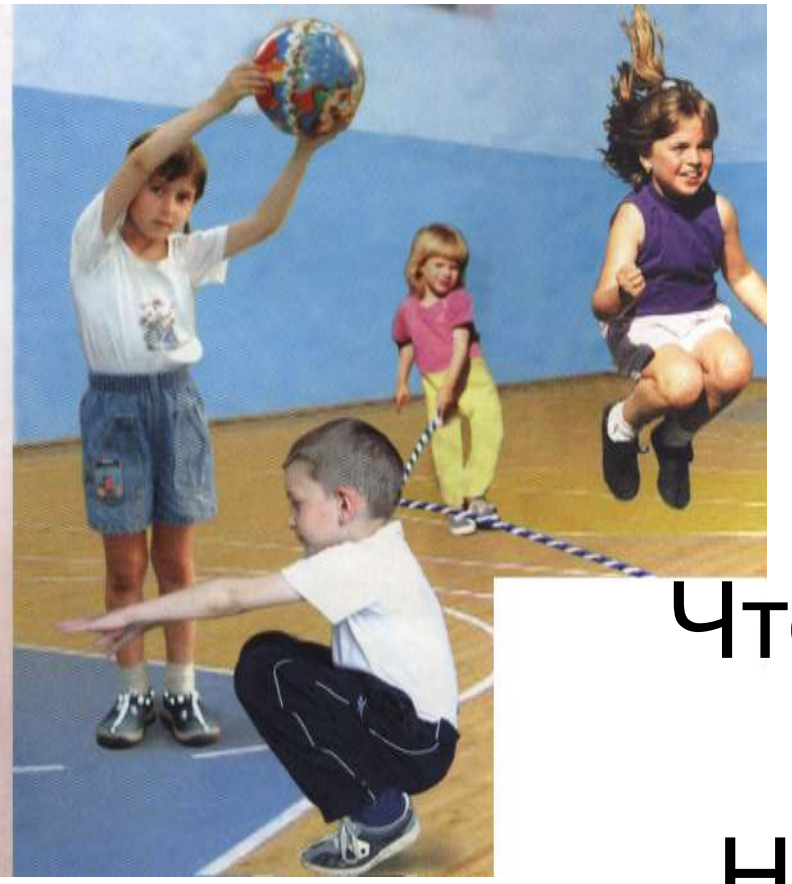




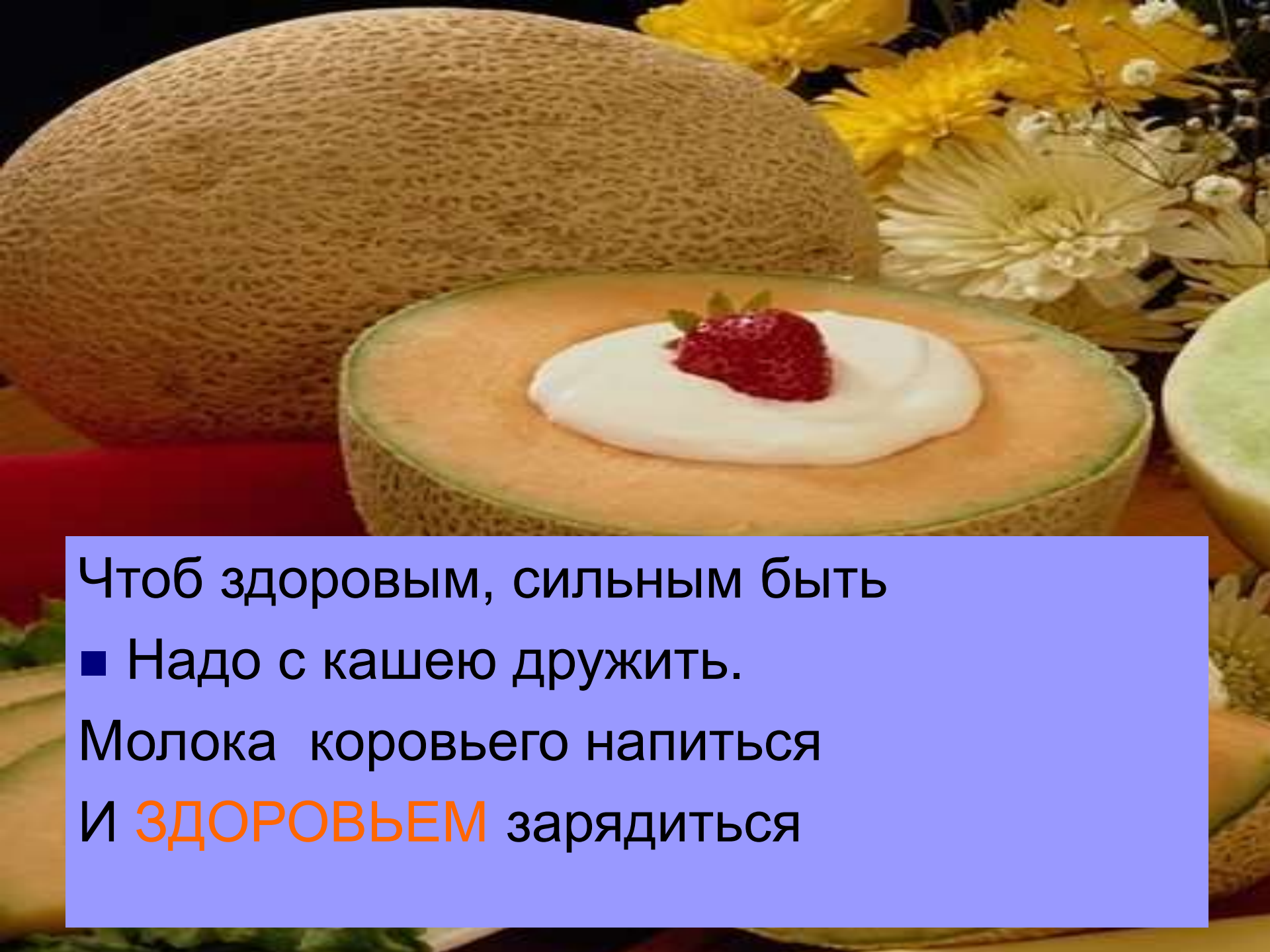


- **Если настроение плохое**
- **Ты скорее улыбнись**
- **И ЗДОРОВЬЕМ зарядись**

Нужно во время вставать
И зарядку выполнять
Зубы чистить не лениться
И ЗДОРОВЬЕМ зарядиться



Чтоб к врачам не обращаться
Нужно спортом заниматься



Чтоб здоровым, сильным быть

- Надо с кашею дружить.

Молока коровьего напиться

И ЗДОРОВЬЕМ зарядиться

Ты не злись и не ругайся

Чаще людям улыбайся

И ЗДОРОВЬЕМ заряжайся

Бегать, прыгать, в мяч играть,

На одной ноге скакать.

Для здоровья, без сомненья,

Полагается движенье

Сладким ты не увлекайся,

А ЗДОРОВЬЕМ заряжайся

Кушай овощи и фрукты

Вот полезные продукты

Чтоб советы выполнять нужно правильно дышать!

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Правильное питание

Режим дня

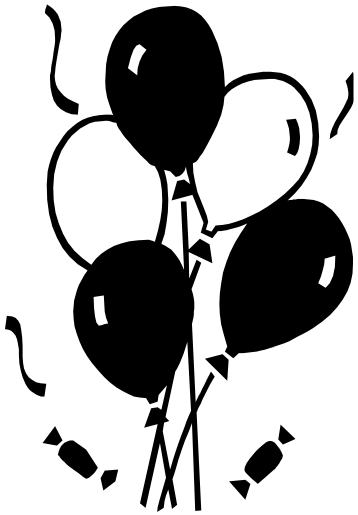
Занятия физкультурой

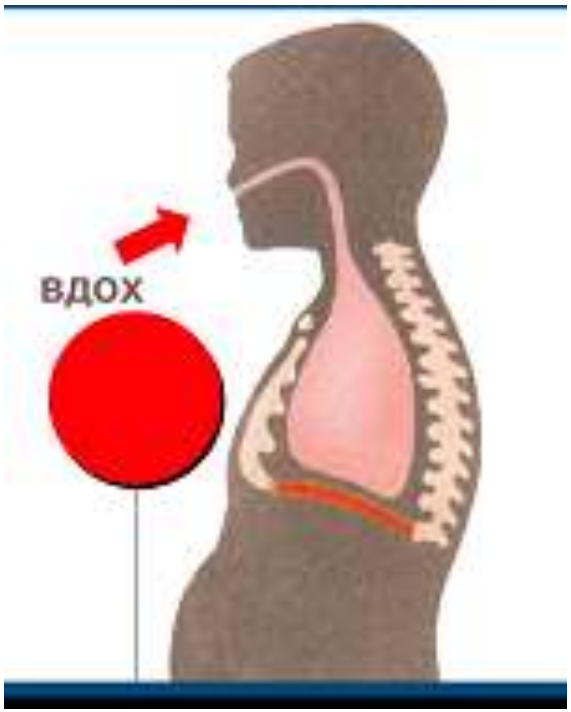
ЗДОРОВЬЕ

Прогулки на свежем воздухе

Закаливание

Вдох

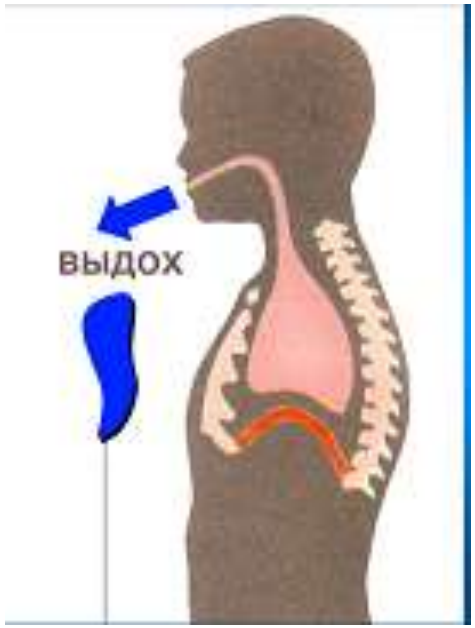




Воздух через нос легко вдыхается,

И животик словно шарик надувается

Выдох



Выдыхаем долго,

Сделав трубочкою рот

И сдувается как шарик наш живот.

- Нарисуй страну Здоровья и дай ей название
- Вечером перед сном подыши животом