

## Час спорта и здоровья с учащимися 2 класса «От позитива и движения получиай оздоровление».

### Цели:

- актуализировать и развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;
- формировать чувства личной ответственности за здоровый образ жизни;
- обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения;

### Ход занятия

Сегодня мы должны вспомнить правила здорового образа жизни и определить, можем ли мы соблюдать эти правила, а значит, зависит ли наше здоровье от нас самих.

- Я предлагаю вам отправиться в путешествие в город Здоровья. Взялись за руки и поехали.

### Определение понятия «Здоровый образ жизни».

Что же такое здоровый образ жизни? Смех, лень, хорошее настроение, грубость, зависть, любовь к природе, игры, спорт, постоянное сидение за компьютером, жирная пища, правильный режим дня, одиночество, чистый воздух, хороший сон, телевизор, семья. Что можно назвать из перечисленного здоровый образ жизни?!

