**Тематическая линейка**

**«В здоровом теле – здоровый дух» для 1-2 х классов**

«Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем, что попало есть,

И лучше будь один, чем с кем попало»

22 ноября 2023 года

**Цель:** развитие у детей чувства личной ответственности за свое здоровье; формирование культуры здорового образа жизни; воспитание негативного отношения к вредным привычкам.

**Задачи**:

- формировать сознание того, что здоровье зависит от них самих, чтобы его сберечь, надо правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом, закаливанием своего организма;

- расширить знания детей о правилах гигиены.

– расширить представление учащихся о здоровом образе жизни; способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;

-моделирование жизненной перспективы с позиций ценностного отношения к здоровью.

**Ход:**

**Сл 1**

Ребята, скажите мне, что люди обычно говорят друг другу при встрече?

Конечно же, вы правы. Они говорят друг другу “Здравствуйте”, то есть “Будьте здоровы!” или “Я желаю вам здоровья!”

И это не случайно! Ведь ещё в Древней Руси люди говорили:

“Здоровье дороже богатства”,

“Здоровье не купишь”,

“Дал бог здоровье, а счастье найдём”,

“Стареет тело без дела”,

“Живи разумом, так и лекаря не надо”,

“Спорт сочетаешь с делом, здоров душой и телом”.

то есть люди издавна понимали, что здоровье – самое главное, что необходимо человеку для нормальной жизни.

Предлагаю вам продолжить следующие пословицы и поговорки:

1. От хорошего сна … (молодеешь.)

2. Сон – лучшее … (лекарство).

3. Выспался – будто вновь… (родился).

4. Кто хорошо еду жуёт, тот долго… (живёт).

5. Хочешь есть калачи – … (не сиди на печи).

6. Кто не умерен в еде -… (враг себе).

7. Болезнь с грязью ……… (дружит).

8. От сладкой еды – …………… (жди беды).

**Сл 2**

Чем здоровый человек отличается от больного?

Я считаю, что, прежде всего, своим настроением, так как больной человек угнетён своим состоянием и думает только о том, как избавиться от своего недуга.

Ребята, а отчего зависит здоровье человека?

Да, оно зависит от многих факторов, например, от состояния окружающей среды, природы, от питания человека,

**Сл 3-7**

но в большей степени, от него самого, от того образа жизни, который ведёт сам человек. Послушайте стихотворение:

Крошка сын к отцу пришел, и спросила Кроха:

“Что такое хорошо и что такое плохо?”

Если делаешь зарядку, если кушаешь салат,

И не любишь шоколадку – То найдёшь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши и в бассейн не идёшь.

С сигаретою ты дружишь – то здоровья не найдёшь.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.

Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться. Это нужно только нам!

Древние греки, например, мало болели и долго жили. А отчего им так везло? А всё очень просто: пищу они ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали вовсе, вино пили только после 30 лет и то разбавленное и в малых количествах. Но самое главное – с раннего детства и до преклонных лет они занимались закаливанием своего организма и неустанно пребывали в движении. Дети у древних греков полдня занимались в гимназии науками, а полдня – физкультурой. Ребята, поднимите руки и скажите, кто из вас посещает какие-либо спортивные секции или спортивные кружки?

Ребята, сейчас мы поиграем в игру. Я буду называть первую строчку стихотворения, а вы хором отвечайте “да” или “нет”:

Зарядка, зарядка, с утра к себе зовёт

Зарядка, зарядка, здоровье вам даёт?

Вот зарядку ты закончил, в ванную спешишь пойти.

Мыло, щётка, зубная паста там ведь ждут тебя, дружок?

Руки с мылом вы помыли, нос и щёки не забыли?

На столе лежит еда. Руки вымыть нужно?

Перед обедом наелся конфет. Так поступать полагается?

Чтобы зубки не болели, мы их чистим иногда?

Сегодня  медики  утверждают, что наше  здоровье зависит  от  нашего образа жизни: от наших  привычек, от наших  усилий  по  его  укреплению.

В последнее время здоровье детей стало резко ухудшаться. Сегодня совершенно здоровым является 1 ученик из 10-ти. А у остальных 9-ти детей обнаруживаются какие-либо заболевания.

Какие способы сохранения здоровья вы можете назвать?

(Учащиеся дают свои ответы – спорт, физические нагрузки, режим дня, правильное питание, закаливание, отказ от вредных привычек).

Ребята, а что же еще мешает нам быть здоровыми?

Конечно же, вредные привычки – курение, алкоголь, наркотики, переедание. Это самые страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными. И вы должны об этом помнить всегда.

Задумайтесь и вы о том, что состояние вашего здоровья во многом зависит от вас.

А теперь вопросы на повторение:

Назовите насекомых – сигналы отсутствия у человека навыков гигиены (вши).

Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу).

Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (До этого возраста активно формируется скелет).

Сколько часов в сутки должен спать человек?  (Взрослый человек – 8 часов, подросток – 9 – 10 часов, ребенок – 10 – 12 часов).

Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (Плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой).

Приведите примеры общих закаливающих процедур. (Душ, купание, загорание, ходьба босиком, умывание холодной водой и т. д.)

Движения к песне:

**Эй,.. руки вправо-влево, сила вправо-влево**

Рано… повороты и рывки рук вправо-влево

Руки… руки вперед, движение кистями рук

Хлопают… руки хлопками по кругу

На зарядке… мелкий бег

**Эй,.. руки вправо-влево, сила вправо-влево**

Головы… руки в дом, круговые движения головой

Словно… круговые движение туловищем

На зарядке… мелкий бег

**Эй,.. руки вправо-влево, сила вправо-влево**

Рано… наклон вперед, в сторону, назад, в сторону

Вместе… руки снизу вверх через стороны, на носочки, хлопки

На зарядке… мелкий бег