

НЕДЕЛЯ ЗОЖ: **день логопеда**

План работы:

1. Викторина : Пословицы и поговорки о здоровье (по классам)
2. Составление правил здоровья для школьника. (все классы)
3. Проведение переменок между уроками по Азбуке здоровья (1-2 классы)
4. Конкурсная программа «Здоровым быть здорово». (1-2 классы)
5. Радуга здоровья для 3-4 классов.

• Здорóвье

1) Состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. (толковый словарь)

2) «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней»

(Всемирная Организация Здравоохранения-ВОЗ).

- Охрана здоровья человека (здравоохранение) — одна из функций государства. В мировом масштабе охраной здоровья человечества занимается Всемирная Организация Здравоохранения.
- Индивидуальное здоровье — здоровье отдельного человека.

- Групповое здоровье — здоровье социальных и этнических групп.
- Региональное здоровье — здоровье населения административных территорий.
- Общественное здоровье — здоровье популяции, общества в целом.

Условия, влияющие на здоровье:

Условия и образ жизни, питание — 50 %

Генетика и наследственность — 20 %

Внешняя среда, природные условия — 20 %

Здравоохранение — 10 %

Здоровье человека закладывается от генов родителей.

На здоровье значительно также влияют:

питание

качество окружающей среды

тренировка (спорт, занятия физкультурой, зарядка)

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

стресс

болезни

загрязнение окружающей среды

курение

алкоголь

наркотики

Ваше здоровье зависит от вас!!!!!!



1 класс Закончите пословицы и поговорки о здоровье:

В здоровом теле – здоровый...

Ум да здоровье дороже ...

Чеснок да лук от семи ...

Чистота - залог ...

Быстрого и ловкого болезнь

Горьким лечат, а сладким

Здоров будешь – всё..

Курить - здоровью ...

У кого что болит, тот о ...

Человека лень не кормит, а здоровье ...

2 класс Закончите пословицы и поговорки о здоровье:

В здоровом теле -

Чеснок да лук от семи ...

Чистота - залог ...

Ум да здоровье дороже

Быстрого и ловкого болезнь

Если хочешь быть здоров -

Здоровье дороже денег, здоров буду и

Куриль - здоровью

У кого что болит, тот о том и

Человека лень не кормит, а здоровье

3 в класс Закончите пословицы и поговорки о здоровье:

В здоровом теле – здоровый...

Ум да здоровье дороже ...

Чеснок да лук от семи ...

Чистота - залог ...

Быстрого и ловкого болезнь

Горьким лечат, а сладким

Здоров будешь – всё..

Куриль - здоровью ...

У кого что болит, тот о ...

Человека лень не кормит, а здоровье ...

3 класс Закончите пословицы и поговорки о здоровье:

Болен - лечись, а здоров - ...

Болезнь не красит человека, а

Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял -

Здоровье не купишь - его разум
Быстрого и ловкого болезнь не
Если хочешь быть здоров -
Здоровье дороже денег, здоров буду и.....
Куриль - здоровью
Человека лень не кормит, а здоровье только
Грамота не болезнь - годы не

4 класс Закончите пословицы и поговорки о здоровье::

Болен - лечись, а здоров -.....
Болезнь не красит человека, а
Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое
потерял, здоровье потерял -
Здоровье не купишь - его разум
Быстрого и ловкого болезнь не
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги
Если хочешь быть здоров -
Здоровье дороже денег, здоров буду и
Куриль - здоровью
Человека лень не кормит, а здоровье

Азбука здоровья для физкультминуток

Аа

Антилопе каждый день
Поразмяться уж не лень.
Встанет рано поутру,
Скачет быстро по двору.
Головой своей качает,
Повороты выполняет.

Бб

Бабочка порхает
Нежно над цветком.
Кружится, летает.
Я бегу с сачком.
Вот она присела
Тихо на листок.
Я поймать хотела,
Дунул ветерок.
И несёт по ветру
Бабочку мою.
Я с сачком за нею
По тропе бегу.

Вв

Воробышка потянулся,
Распрямился, встрепнулся.
Головой кивнул три раза,
Подмигнул он правым глазом.
Лапки в стороны развёл.
И по жёрдочке пошёл.
Прогулялся и присел,
Свою песенку запел:
Чик-чирик-чирик-чирик...

Гг

Утром встал гусак на лапки,
Приготовился к зарядке.
Посмотрел он вправо, влево,
Повороты сделал смело.
Пощипал немного пух
И с разбега в воду плюх!

Дд

Дятел долбит старый сук:
Тук-тук-тук и тук-тук-тук.
Он стучать не устаёт,
Клювом мошек достаёт.
Замолчит на миг. И вдруг
Снова слышим тук – тук – тук.

Ее

На реке живёт енот.
Чешет лапкой он живот.
Своим хвостиком виляет,
Кверху лапки поднимает.
Шустро он по кочкам скачет,
Под корнём запасы прячет.
Он среди воды живёт
Добродушный наш енот.

Ёё

Ёж спешил к себе домой,
Нёс запасы он с собой.

Через кочки он скакал,
Быстро по лесу бежал.
Вдруг он сел и изменился,
В шарик круглый превратился.
А потом опять вскочил
И к детишкам поспешил.

Жж

На болоте жабы жили.
И друг с другом так дружили.
Прыгали они по кочкам,
Спали вместе тёмной ночью.
А проснувшись поутру,
Начинали вновь игру.
Сесть и встать
И два прыжка.
Вместе весело всегда.

Зз

Был один малыш – зайчишка.
Он всего боялся слишком.
Мчался по лесу бегом,
Иль садился под кустом.
Он от всех зверей таился,
Раньше всех он спать ложился.
А, уснув, он видел сон,
Что он храбр и силен.

Ии

Ходит по двору индюк.
Словно перьевой сундук.
Он шагает не спеша
С боку на бок, чуть дыша.
Важно крыльями трясёт,
Индюшат к себе зовёт.
А они гуськом бегут
От отца не отстают.

Кк

Кустик гнётся на ветру
И роняет он листву.
Ветерок его качает,
Ветки до земли сгибает.
Лишь затихнет ветерок
Кустик ветками взмахнёт.

Лл

Лист сорвался и летит,
Тихо в воздухе кружит.
Он всё ниже, ниже, ниже.
Всё к земле он ближе, ближе.
Только дунет ветерок
Лист поднимется с дорог.
Будет дуть осенний ветер,

Будет лист кружить на свете.

Мм

Мишка толстый, косолапый.
В зоопарке машет лапой.
То он сядет, то привстанет,
Головой всем покивает.
Целый день гостей смешит.
Ну, а ночью сладко спит.

Нн

Ходит важный носорог.
Слышен всюду топот ног.
Вертит он огромным рогом
И глядит на всех он строго.
Топнул раз одной ногой,
А теперь удар другой.
Тяжело шагает он.
Очень толст он и силен.

Оо

Вы сегодня обезьянки.
По - английски просто манки.
Покривляемся немножко
И похлопаем в ладошки.
Головой кивнём друг другу
И пожмём соседу руку.
Сядем – встанем и прыжок.
Ты же манки, мой дружок.

Пп

Неуклюжий шёл пингвин
Посреди холодных льдин.
И по ледяной дорожке
Прыгал он на правой ножке.
А теперь подскок на левой
И присел, согнув колени.
Встал, присел
И пять прыжков.
Очень климат уж суров.

Рр

Так проворны наши руки
Нет им времени для скуки.
Руки вверх, вперёд, назад.
С ними можно полетать.
Мы на пояс их поставим
И наклоны делать станем.
Ими можно помахать.
А, прижав, тихонько спать.
Руки вверх поднимем выше
И легко-легко подышим.

Сс

Самолёт летит по небу,
Крылья, подставляя ветру.
Он легонечко парит
И по воздуху кружит.
А теперь пора спускаться,
На посадку приземляться.
Опустились мы легонько
И садимся потихоньку.

Тт

Мы, покинув этот класс,
Станем тиграми сейчас.
Ну-ка выпрямись, дружок.
Тигр делает прыжок.
А теперь ещё один.
Ну, а, прыгнув, посидим.
Поглядим по сторонам
И присядем по местам.

Уу

Ползёт улитка по тропе
Свой домик носит на спине.
Ползёт тихонько, не спешит
По сторонам всегда глядит.
Ну, а когда устанет очень
И отдохнуть она захочет,
То может быстренько свернуться
И шаром круглым обернуться.

Фф

Филин спал в дупле глухом.
Вдруг услышал где-то звон.
Вылез он и посмотрел
Всю округу оглядел.
Повернулся, посидел.
Вдруг вспорхнул и улетел.
В каждый глянул уголок,
Прилетел, и спать залёг.

Хх

В норке спал хорёк зимой,
Но проснулся он с весной.
Вверх он лапки потянул,
Головой своей кивнул.
Два прыжка он сделал смело,
Хвостиком вильнул умело.
И помчался он вприпрыжку
Словно озорной мальчишка.

Цц

Шёл цыплёнок по дорожке,
Прыгал он на правой ножке.
А ещё кружился смело,
Лапками махал умело.

Он спешил к себе домой
К милой мамочке родной.

Чч

Тик да тик часы стучат.
Целый день вперёд спешат.
Три часа на них сейчас,
А теперь вот 6 как раз.
Снова тикают часы
9 нам пробьют они.
У часов тяжёлый труд
Всё они идут, идут.

Ш

Я с утра сегодня встал.
С полки шар воздушный взял.
Начал дуть я и смотреть
Стал мой шарик вдруг толстеть.
Я всё дую – шар всё толще,
Дую – толще, дую – толще.
Вдруг услышал я хлопок.
Лопнул шарик, мой дружок.

Щ

Во дворе щенок играл
Прыгал, бегал и считал:
Раз – прыжок и три кивка,
Два – направо голова.
Три – налево поворот
И помчался до ворот.
Вдруг он встал, вздохнул и сел
И на всех вокруг глядел.

Юю

Стану я сейчас юлой.
На ноге крутнусь одной.
А теперь сменю я ножку
И на ней крутнусь немножко.
Покрутились. А сейчас
Я прошу садиться вас.

Яя

Яблоня в моём саду
Гнётся низко на ветру.
Наклонилась вправо, влево.
Покачаться захотела.
Ветки вниз и вверх качнула
И вперёд их протянула.
А как стихнет ветерок
Моя яблонька заснёт.

Фестиваль Открытый урок . [Кузьмина Ольга Игоревна](#), учитель начальных классов

Игры на переменке:

- Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)
- Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)
- Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)
- Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)
- Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)
- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да.)
- Правда ли, что белый шоколад полезней чёрного? (НЕТ)
- Правда ли то, что нужно спать не меньше 8-10 часов в сутки? (ДА)
- Правда ли, что если хорошо бегать на переменах, то будешь хорошо работать на уроке? (НЕТ)
- Верно ли то, что здороваться надо только с учителем своего класса? (НЕТ)

Это я, это я, это все мои друзья!

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
- ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
- кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?