

## **Часть 1. «Разговор о здоровье и правильном питании».**

### **Тема: «Если хочешь быть здоров».**

**Цель:** закрепить полученные знания о составляющих здорового образа жизни, здорового питания.

#### **Задачи:**

- объяснить различие понятий спорт и физическая культура;
- обосновать необходимость соблюдения режима дня и питания;
- закрепить понятие «здоровый образ жизни».

#### **Подготовительная работа:**

- подготовить детей для работы в группах (4-6 групп)
- музыка или видеоролик для веселой физминутки.

#### **Ход занятия**

### **I. Организационный момент**

#### **Слайд 1**

### **II. Актуализация знаний**

#### **Слайд 2**

Беседа по фотографиям о спорте (можно подобрать картины художников о различных видах спорта)

- Какими видами спорта занимаются дети?
- Какие виды спорта вы знаете?
- Чем можно заниматься зимой? Летом?
- Какими видами спорта вы занимаетесь?

#### **Слайд 3**

Беседа о подвижных играх.

- Во что играют дети?
- Какие подвижные игры с мячом вы знаете?
- Назовите подвижные игры в которых используется этот инвентарь.

- Во что будут играть дети?
- Что нужно для игры? Сколько человек могут играть одновременно?
- В какие подвижные игры вы играете летом?

#### **Слайд 4**

Рассказы ребят о том, как они отдыхают с семьей, какими видами спорта занимаются. Дети отвечают на вопросы:

- Кто изображен на картине?
- Куда пришла семья в выходной день?
- Как называются эти виды спорта?
- Чем можно заниматься зимой?

Работа с тетрадью.

### **III. Постановка проблемы. Объявление темы.**

#### **Слайд 5**

- Что же надо делать, если хочешь быть здоровым?

(заниматься спортом, физкультурой, закаливанием, гулять на свежем воздухе в любое время года и т. д.)

Проверка при клике.

#### **Слайд 6**

Необходимо соблюдать режим дня и питания.

- Что такое режим дня? (дети, опираясь на собственный опыт рассказывают о необходимости режима дня, правилах питания)

#### **Слайд 7**

- Почему человеку надо быть здоровым?
- Составьте пословицы о здоровье.

Проверка при клике.

Работа в тетради стр. 4 (6) задание 1 и задание 2 (дети рисуют любимые продукты, обсуждение)

### **IV. Физминутка**

Варианты проведения — музыкальная физминутка, танцевальное видео.

### **V. Самостоятельная работа в группах**

### **Задание по группам:**

- составить комплекс утренней гимнастики из 4-5 упражнений. (по очереди показывают упражнения, дети выполняет).
- Обсудить в группе задание 3, стр. 5 (7).

### **VI. Рефлексия**

#### **Задание 3 стр.7**

- Как люди заботятся о своем здоровье?
- Как ты заботишься о своем здоровье?
- Что надо делать, если хочешь быть здоров? (физкультура, спорт, закаливание, режим дня и питания, полезные продукты)

#### **Слайд 8**

- А что такое полезные продукты, мы узнаем на следующем занятии.

#### **Слайд 9**

**Будьте здоровы!**