



Час здоровья

Секреты успеха

Автор методической разработки
игрового занятия:
Воспитатель ГПД гимназии №192
Терникова Татьяна Владимировна

Здоровье – одна из главных ценностей жизни

- Что делает человека счастливым – богатство или слава?

«Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля.» (Древнейший философ)

- Как вы думаете, прав ли древний философ? Почему?

Компоненты здоровья



Секреты «успеваек»:

- Секрет 1. Соблюдай режим дня.
- Секрет 2. Взятся за дело – не отвлекайся.
- Секрет 3. Делай быстро и хорошо.
- Секрет 4. Стараться делать неинтересные дела с интересом.

Секрет 1. Соблюдай режим дня!



Подъём - 7.30
Завтрак, уборка постели



**Утром зазвонил будильник
Мне будильник ни к чему,
Потому, что без звоночка
Встать так рано я могу!**

Секрет 1. Соблюдай режим дня!

Зарядка - 7.30-8.00

**Прогоню остатки сна.
Одеяло в сторону!
Мне гимнастика нужна –
Помогает здорово!**



Секрет 1. Соблюдай режим дня!

Умывание - 8.00-8.15

Советы по уходу за зубами.

Безупрочная
водяная

На руках дробится.

Если мой совет хороший,
Никогда не забываю
Вы похлопайте в ладоши.
Полтру умываться!
На неправильный совет
Говорите: нет, нет, нет.



Береги зубам, чтобы приходить,
Далеко будем стирать зубки.
Далеко стирать зубки.
Выдавить полную ложку.
Выдавить полную ложку.
И почистить зубики?
Какое будет твоё ответ?
Это правильный совет?

Секрет 1. Соблюдай режим дня!

Завтрак - 8.10-8.30

Съели завтрак,
попрощались,
Быстро в школу собирались.

Здравствуй школа!
Здравствуй класс!
Ждёт учительница нас.



Секрет 1. Соблюдай режим дня!

Запомни!



Одевайся аккуратно,
Чтоб смотреть было приятно,
Форму сам погладь, проверь,
Ты большой уже теперь.

Приучай себя к порядку,
Не играй с вещами в прятки,
Каждой книжкой дорожи,
В чистоте портфель держи.

Секрет 1. Соблюдай режим дня!



Дорога в школу - 8.30-8.

**Утром , по дороге в школу,
Свежим воздухом дышу,
Жду подружку я у дома,
Вместе с ней теперь иду.
Мы немного поболтаем,
Посмеёмся иногда,
Нам дорога в школу
длинной
Не покажется тогда.**



Секрет 1. Соблюдай режим дня!



Застынь!

В окошках не хихикай,
Да-сюда не двигай,

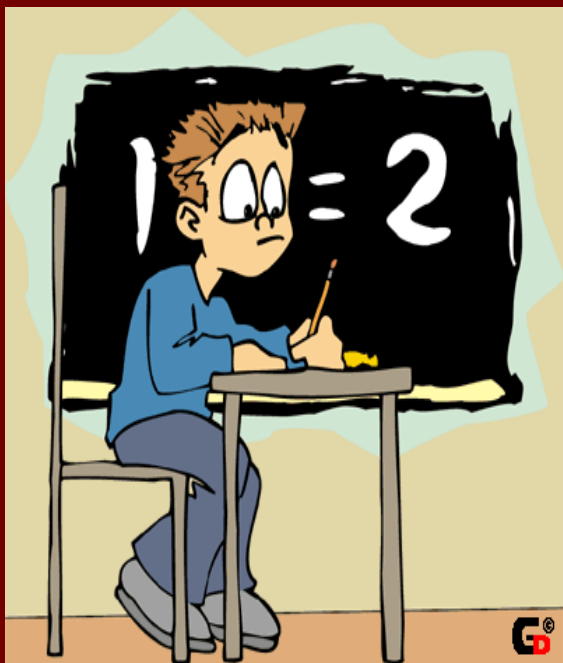
Всех детишек уважай

И соседу не мешай.

Не дразнись, не зазнавайся,
В школе всем помочь старайся,

Зря не хмурься, будь смелей

И найдёшь себе друзей.



Секрет 1. Соблюдай режим дня!

Уроки - 9.00-12.45



**Как пришел ты на урок,
На язык повесь замок!
Далеко не прячь ключи!
Там, где нужно, не молчи!**



**Чтобы грамотнее стать...
Надо книжки почитать
И задачи все решать,
Чтоб пятёрки получать!**

**За звонком звенит звонок,
Точно в срок идёт урок,
Нужно очень много знать,
Чтоб полезным в жизни
стать.**

Секрет 1. Соблюдай режим дня!

Как правильно мыть руки?

1. Намочи руки
2. Потри не только ладони, но и тыльную их сторону
3. Закатай рукава
Возьми мыло и намыль руки до появления пены
4. Проверь, сухо ли вытер руки, - приложи тыльной стороной к щеке
Смой пену
5. Вытри руки полотенцем
6. Проверь, хорошо ли вымыл руки
- 7.



Секрет 1. Соблюдай режим дня!

Обед - 13.00-13.30

**Обед съели, погуляли,
Поработали опять:
Из портфеля мы достали
Свой учебник и тетрадь.**



Физкультминутка



Секрет 1. Соблюдай режим дня!

Запомни!



делать заданные
на дом уроки, помочь в работе
по дому, почитать, погулять,
самостоятельно позаниматься
физическими упражнениями или
любимым видом спорта – в
секции, нужно уметь правильно
распределить время.



Секрет 1. Соблюдай режим дня!

Сон - 21.00-7.30

**Смотрит к нам в окно луна,
Значит, спать давно пора.**



Секреты «успеваек»:

Делу время —

Кто много хочет знать,

Не откладывай на завтра то,

Скучен день до вечера,

Работаешь сидя —

Кончил дело,

тому мало надо спать.

гуляй смело.

коли делать нечего.

потехе час.

отдыхай стоя.

что можешь сделать

сегодня



**Правильно
организованный
режим дня**

**сохраняет
здоровье**

**создает
интерес к
учебной
деятельности**

**создает
ровное,
бодрое
настроение**

**способствует
нормальному
развитию
ребенка**

**создает
интерес к
творческой
деятельности**

Нерационально организованный режим приводит к

