

**Итоговое занятие по программе «Будь здоров» за 2013-2014 учебный год.  
Школа № 1 г. Покров Владимирской области  
Учитель - Петрушкина Ольга Константиновна**

**Цели:**

Систематизировать знания учащихся, формировать элементарные знания и навыки здорового образа жизни: Воспитывать активную позицию по применению имеющихся знаний, желание быть здоровыми, необходимость выполнения физических упражнений; содействовать накоплению двигательного опыта; Развивать культуру общения, поведения.

**Ход занятия:**

1. Вступительное слово учителя.

Ребята, давайте вспомним какие новые знания мы приобрели в текущем учебном году для сохранения здоровья.

Вы приготовили дома рецепты любимых каш, витаминных салатов, витаминных напитков, комплексы любимых физических упражнений, разученных игр.

2. Выступления детей.

**1 ребенок**

Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье  
Купить невозможно.  
Оно нам по жизни  
Всегда пригодится.  
Заботливо надо  
К нему относиться.

**2 ребенок**

Ты с красным солнцем дружишь,  
Волне прохладной рад,  
Тебе не страшен дождик,  
Не страшен снегопад.  
Ты ветра не боишься,  
В игре не устаешь,  
И рано спать ложишься,  
И с солнышком встаешь.  
Зимой на лыжах ходишь,  
Резвишься на катке.  
А летом загорелый  
Купаешься в реке.  
Ты любишь прыгать, бегать,  
Играть тугим мячом.  
Ты вырастешь здоровым!  
Ты будешь силачом!

**3 ребенок**

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.  
Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться —  
На зарядку становиться!

**4 ребенок**

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

### **5 ребенок**

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты —  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!  
На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

### **6 ребенок**

Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку -  
Утром сделаем зарядку!

### **Учитель.**

Ребята, кто покажет нам свой комплекс утренней гимнастики, а мы будем его повторять.

Выступления детей по желанию.

### **7 ребенок**

Ну и каша! Так в рот и просится!  
Нос и щеки - наелись досыта!  
Подбородку тоже досталось!  
И мизинчик попробовал малость!  
Чуточку съели лобик с макушкой,  
А остальное - ушки докушали

### **Учитель.**

Ребята, расскажите, пожалуйста, какую кашу вы после зарядки едите на завтрак, кто приготовит нам сам сейчас кашу.

Выступления детей по желанию.

### **8 ребенок**

Ешьте овощи и фрукты -  
Это лучшие продукты.  
Вас спасут от всех болезней.  
Нет вкусней их и полезней.  
Подружитесь с овощами,  
И с салатами и щами.  
Витаминов в них не счесть.  
Значит, нужно это есть!

### **Учитель.**

Ребята, расскажите, пожалуйста, какие витаминные салаты вы научились готовить сами, расскажите рецепт и угостите нас, пожалуйста.

Выступления детей по желанию.

### **9 ребенок**

Витаминные напитки  
Необычайны и полезны,  
В них травы есть, плоды с избытком,  
Родной земли цветы и листья,  
А это издавна известно  
Поможет при любых болезнях.  
Попробуем хотя бы перечислить:  
Мята, малина, ромашка, душица,  
Липа, крапива, чабрец и шалфей,  
Шиповник, боярышник и барбарис,  
Мелиса, эхинацея —  
И станет для вас панацеей  
От любого недомогания,  
Простуды и хвори

**Учитель.**

Ребята, расскажите, пожалуйста, какие витаминные напитки вы научились готовить сами, расскажите рецепт и угостите нас, пожалуйста.

Выступления детей по желанию.

**Учитель.**

Трудно переоценить пользу подвижных игр для детей. Они активизируют дыхание, кровообращение и обменные процессы в организме.

Помимо этого, подвижные игры развивают координацию движений, быстроту реакции и внимание, тренируют силу и выносливость, снимают импульсивность. В процессе коллективных подвижных игр закладываются такие качества как честность, справедливость и дисциплинированность, развивается чувство соперничества, малыш учится подчиняться общим правилам и действовать в коллективе.

Ребята, расскажите, пожалуйста, какие подвижные игры вы изучили, проведите такую игру.

Выступления детей по желанию.

**11 ребенок.**

Хорошо здоровым быть!  
Соков надо больше пить!  
Гамбургер забросить в урну,  
И купаться в речке бурной!!!  
Закаляться, обливаться,  
Спортом разным заниматься!  
И болезней не боясь,  
В тёплом доме не таясь,  
По Земле гулять свободно,  
Красоте дивясь природной!!!  
Вот тогда начнете жить!  
Здорово здоровым быть!!!

**12 ребенок**

Быть здоровым — это модно!  
Дружно, весело, задорно  
Становитесь на зарядку.  
Организму — подзарядка!  
Знают взрослые и дети  
Пользу витаминов этих:  
Фрукты, овощи на грядке —  
Со здоровьем все в порядке!  
Также нужно закаляться,  
Контрастным душем обливаться,  
Больше бегать и гулять,  
Не ленится, в меру спать!  
Ну а с вредными привычками  
Мы простимся навсегда!  
Организм отблагодарит —  
Будет самый лучший вид!

**Учитель**

Я думаю, ребята, что и летом вы будете соблюдать правила здорового образа жизни. Будьте здоровы!