

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани**

**Методическая разработка
«Мы за здоровый образ жизни»**



**Педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Туктаров Владимир Алексеевич**

октябрь, 2021 год

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- актуализация представлений учащимся о ЗОЖ;
- профилактика возникновения вредных привычек;
- развитие творческой активности детей;
- развитие навыков коллективного взаимодействия;
- развитие навыков гигиенического поведения;
- закрепление представлений о значении физкультуры и спорта в укреплении здоровья человека;
- воспитания чувства ответственности за своё здоровье.

Наш девиз:

«Дружно, смело, с оптимизмом -
ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»



- * Чистота – залог здоровья.
- * Здоровье в порядке- спасибо зарядке.
- * Если хочешь быть здоров- закаляйся.
- * В здоровом теле –здоровый дух.
- * Кто аккуратен-тот людям приятен.
- * Чистота- лучшая красота.
- * Здоровому-всё здорово.
- * Двигайся больше-проживёшь дольше.
- * Быстро и ловкого –болезнь не догонит.
- * Здоровье дороже денег!
- * Здоров будешь, всё добудешь.
- * Солнце, воздух и вода- наши верные друзья.
- * Кто ходит больше, тот живёт дольше.
- * Здоровье -всему голова.
- * Закаляй своё тело с пользой для дела.



***Пословицы и поговорки о спорте и здоровом образе жизни**

Пословицы о здоровье

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

Как много народных пословиц о здоровье.

Соединим фразу и прочитаем пословицу:

- В здоровом теле... дороже золота.
- Здоровье ... за деньги не купишь
- Здоровье ... здоровый дух
- Существуют тысячи болезней ... рак
- Здоровому каждый день ... пить лекарство
- Где табак, там язва и ... здоровье только одно
- Лучше дышать свежим воздухом, чем ... праздник



Стихотворение о здоровье и здоровом образе жизни

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!

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

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб,
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

