

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

**Тема: «Если хочешь быть здоров» (стр.4-7)**

### **Занятие 2.**

**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 класс 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 картинам о спорте.

- 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 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.

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

Печатная тетрадь стр. 4-5

### **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.)

#### **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.

**стр. 6 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, класс выполняет)

### **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!**

Технические возможности для интерактивной доски.

Слайд 7 — передвижение карточек с частями пословицы, соединение карточек стрелками.