

## Минутка здоровья «Чтоб расти нам сильными»

**Цели:** закрепить представление о том, что такое здоровый образ жизни.

Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное потому, что здоровье для человека- самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

-Сегодня мы вместе с вами узнаем, что способствует здоровью, а что приносит вред.

-До 1940 года считалось, что здоровье –это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? А вот такой пример: у человека ничего не болит. Но у него плохая память. Можно ли считать его здоровым? Так что же такое здоровье?

**Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.**

-Скажите, пожалуйста, от чего зависит здоровье?

- Главные факторы здоровья- движение, закаливание, питание, режим.

Факторы, ухудшающие состояние здоровья- употребление алкоголя, курение, наркомания.

### Игра «Угадай-ка».

Просыпаюсь утром рано  
Вместе с солнышком румяным,  
Заправляю сам кровать,  
Быстро делаю...( зарядку).

Ускользает, как живое,  
Но не выношу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. ( Мыло)

\*\*\*

Вот какой забавный случай!  
Поселилась в ванной туча.  
Дождик льётся с потолка  
Мне на спину и бока.  
До чего ж приятно это!  
Дождик тёплый, подогретый.  
На полу не видно луж.  
Все ребята любят...( душ).

Знает он про нас немало:  
Как зовут,  
Кто наша мама.  
Знает рост и знает вес,  
Кто как спит и кто как ест.  
С нас не сводит строгих глаз,  
Потому что лечит нас.  
Это...( врач).

\*\*\*

Что дороже денег?  
( Здоровье.)

Зубаст, а не кусается,  
Как он называется? ( Гребешок.)

\*\*\*

Лечит маленьких детей,  
Лечит птичек и зверей,  
Сквозь очки свои глядит  
Добрый доктор...( Айболит.)

Костяная спинка,  
На брюшке щетинка,  
По частоколу прыгала,  
Всю грязь повыгнала. ( Зубная щётка.)