

5класс « Проект про здоровый образ жизни»

Цели и задачи:

Формировать представление учащихся о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
Способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся;
Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
Формировать знания основ гигиены, рационального питания;
Формировать осознанную потребность в двигательном режиме;
Развивать способность видеть и анализировать ошибки, рассуждать;
Развивать умение делать выбор и нести за него ответственность, использовать полученные знания в повседневной жизни;
Воспитывать дисциплину, способность к самоанализу своей жизненной позиции;
Создавать условия для взаимодействия учителя и обучающихся в условиях информационно-образовательной среды, использования средств ИКТ на занятии.
Оборудование: мультимедийный проектор, компьютер

Ход занятия:

Учитель: Здравствуйте, ребята, уважаемые учителя, родители и приглашенные гости.

-Ребята, внимательно послушайте притчу и попробуйте определить тему нашего сегодняшнего мероприятия.

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя — сыновья часто и подолгу болели.

Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для детей своей страны. (слайд 1)

- **Итак, какова же тема нашего мероприятия?**

Высказывания учащихся:

- здоровье
- здоровый образ жизни

Учитель: Правильно, молодцы! Тема нашего мероприятия –правила

здорового образа жизни. (Слайд 2)

Учитель Как вы понимаете, что такое здоровье?

Высказывания учащихся:

- здоровье – это красота и сила
- здоровье – это когда не болеешь
- здоровье – это жизнь
- здоровье – это хорошее настроение
- здоровье – это когда ты добрый и бодрый
- здоровье – это когда человек не болеет.

Учитель:От чего же зависит здоровье человека?

Высказывания учащихся:

- от того, как он ведёт свой образ жизни
- от правильного питания

Учитель: А как вы понимаете, что такое здоровый образ жизни?

Высказывания учащихся:

- здоровый образ жизни – это правильное питание
- здоровый образ жизни – это режим дня
- здоровый образ жизни – это физкультура и зарядка
- здоровый образ жизни – это когда всё делаешь для своего здоровья
- здоровый образ жизни – это витамины
- здоровый образ жизни – это если не ругаются и со всеми вежливые
- здоровый образ жизни – это когда все рады друг другу, когда вместе играют

Учитель: Если подвести итог тому, что вы сказали, можно сделать вывод, что здоровый образ жизни – это такой образ жизни каждого человека, при котором он стремится сделать всё необходимое для сохранения и укрепления своего здоровья.

Ученик: В жизни главное — здоровье,

Согласитесь, господа.

И к нему с большой любовью

Мы относимся всегда!

Учитель:(Слайд 3) Основные элементы здорового образа жизни– это закаливание, рациональное питание ,оптимальный двигательный режим, личная гигиена, сон, спорт, режим дня. А теперь, давайте рассмотрим каждый из них.

Основным правилом здорового образа жизни является соблюдение режима дня.(слайд 4) Режим дня -это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека.Это когда человек в определенные часы трудиться, отдыхает, принимает пищу, занимается физической культурой и спортом, вовремя ложиться спать и встает. Ученик:

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!

Учитель: Одним из важнейших составляемых здоровья является **закаливание.**

(Слайд 5) С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить работоспособность, умение радоваться жизни.. Наиболее распространенной формой закаливания является использование свежего прохладного воздуха и обливание холодной водой. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Не случайно прославленный русский полководец А.В. Суворов(слайд 6), будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря закаливанию сумел стать выносливым и стойким человеком. **Ученик:** Если хочешь быть здоров, Чисти зубы по утрам, Гимнастикой занимайся. Бегай, прыгай, закаляйся

Учитель: Ни для кого не секрет, что здоровье начинается с личной гигиены. (Слайд 7) Давайте послушаем родителя Някию Рифатьевну о личной гигиене **Родитель:.**

Ученик: Чтоб у вас здоровье было,
Не забудь про пасту с мылом.
С физкультурой подружись
И работать не ленись.
Я здоровье берегу —
Тело в чистоте держу.
Чтоб душа была здоровой,
С физкультурой я дружу. Утром делаю зарядку,
Зубы чищу я всегда.
Приучаюсь по порядку
Выполнять я все дела.

Учитель: Одним из составляющих здорового образа жизни является оптимальный двигательный режим. Недостаток движения очень плохо сказывается на здоровье: затормаживается обмен веществ, накапливаются лишние килограммы, развиваются болезни . Двигайтесь больше. Специальные занятия физкультурой, самостоятельное регулярное повторение упражнений, утренняя зарядка, физкультминутки, пеший туризм, – выбирайте то, что вам нравится. Будьте «за» здоровый образ жизни. (слайд 8)

Ученик :
Быть здоровым — это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!

Оздоровительная минутка (музыкальное сопровождение) *Если нравится тебе, то делай так...(слайд 9)*

Учитель: Как вы думаете, с какой целью на уроках проводятся такие двигательные минутки?

Высказывания учащихся: чтобы дать организму отдохнуть, позаботиться о своём здоровье

Учитель: Одним из основных составляемых здоровья является рациональное питание. Очень важно, соблюдая здоровый образ жизни, соблюдать и правила питания. (Слайд 10)

Давайте послушаем родителя Хавву Альфредовну о питании

Родитель:

Ученик 1: Кушай овощи, дружок,
Будешь ты здоровым!
Ешь морковь и чеснок,
К жизни будь готовым! Если есть не будешь лук,
Сто болезней схватишь друг,
А не будешь есть чеснок,
То простуда свалит с ног. Я сегодня рано встала,
И морковь я достала.
Можно скушать бутерброд
Только заболит живот. Ешьте овощи и фрукты —
Они полезные продукты!
Конфеты, пряники, печенье
Портят зубкам настроение.

Ученик 2: Вы не пейте газировку,
Ведь она вам вред несёт,
А попейте лучше квас —
Он вкусней во много раз. Надя ела «кириешки»
и солёные орешки,
заболел у ней живот
лучше б съела кашу. Вот! Дорости нам до небес
Поможет каша «Геркулес»,
А улучшить зрение —
Черничное варенье.

Учитель: Сейчас немного поиграем, мне нужны 2 участника.

Игра: Перед вами карточки, с названиями продуктов питания. Предлагаю разделить их на «полезные продукты» и «вредные продукты», расставить соответственно этим надписям.

(Учащиеся выполняют задание.)

Давайте посмотрим правильный вариант классификации (слайд 11)

«Полезные продукты»: овощи, фрукты и ягоды, мед, соки, молоко, творог, яйца, каши, рыба, лук и чеснок, шоколад (в небольшом количестве).

«Вредные продукты»: чипсы, сухарики, колбасы, лимонад, торт, пицца, консервы.

Учитель: Одним из элементов здорового образа жизни является гигиена сна (Слайд 12)

Хороший отдых обеспечивает нам сон. Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Комнату перед сном обязательно надо проветрить. Мешают засыпанию яркий свет, шумные

игры, громкие разговоры, длительные просмотры телепередач.
Соблюдение гигиены сна позволит зарядиться бодростью, улучшит настроение.. Ученик:Знают взрослые и дети

Пользу витаминов этих:

Фрукты, овощи на грядке —

Со здоровьем все в порядке!

Также нужно закаляться,

Контрастным душем обливаясь,

Больше бегать и гулять,

Не ленится, в меру спать!

Учитель: Писатель Михаил Шолохов говорил, что оно «всему голова», выдающийся русский деятель Виссарион Белинский утверждал, что без него «невозможно и счастье», а народная мудрость гласит, что его «ни за какие деньги не купишь».(слайд 13) Какое слово пропущено?

Учитель: Вести здоровый образ жизни достаточно легко. Главное – захотеть этого и каждый день выполнять несложные правила. Таким образом, можно улучшить свою жизнь и быть всегда в тонусе .А теперь, ребята, давайте посмотрим ,как вы ведете здоровый образ жизни.

(презентация 5-в класса) танец.

Учитель:Какие основные правила здорового образа жизни **МЫ** выявили?

Высказывания учащихся: занятия спортом, закаливание,

-правильное питание,

-соблюдение личной гигиены и гигиены сна

Учитель:Давайте соберем лепестки цветка (на доске)

Если будете соблюдать все правила ЗОЖ ,то всегда будете здоровыми, красивыми,стройными, сильными, ловкими.

Хочу закончить наше мероприятие словами Леонова: **Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен по крайней мере отвечать одному требованию: быть здоровым.**(слайд 15)

Желаю вам:

- *Никогда не болеть;*
- *Правильно питаться;*
- *Быть бодрыми;*
- *Совершать добрые дела.*
- ***Вести здоровый образ жизни!***

Спасибо за внимание!

Предлагаю Вашему вниманию стихи на тему: здоровье и здоровый образ жизни для детей и школьников.

Ем	я	много	витаминов
Укрепляю			дисциплину.
Я	хочу	здоровым	быть,
Чтобы		Родине	служить.
Нам	здоровья	не	купить,
За	ним	нужно	всем
Лучше	с	ранних	лет
Ни минуты не терять.			начать,

О здоровье

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,

Не читайте лёжа!

С журналом улёгся барсук под сосну,
Тотчас барсука потянуло ко сну.
Но шишка упала с большого сука,
И шишка вскочила на лбу барсука.

Злой разбойник КАРИЕС

У детей он зубы ест
Зубы ровные, кривые,
И клыки, и коренные.
Днем и ночью — ест-ест-ест
Злой разбойник КАРИЕС.
Как нам справиться с бандитом?
Мало лишь ходить умытым!
Надо также по утрам
Зубы чистить — нам и вам!

Не читайте лёжа!

С журналом улёгся барсук под сосну,

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!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Стих о здоровье для детей
Тот, кто с солнышком встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки, —
Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.
Постарайся быть таким
В школе или дома.
Болюбаш Анастасия.

Стих о здоровье для детей
Тот, кто с солнышком встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки, —
Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.

Тотчас барсука потянуло ко сну.
Но шишка упала с большого сука,
И шишка вскочила на лбу барсука.

За осанкой ты следи,

Спину, выпрямив, сиди.

Если ты ложишься спать,

Жёстче выбери кровать!

Чтобы мне здоровым быть,

Надо овощи любить.

Свёкла, репка, лук, морковь —

Моя первая любовь.

Глупый снежный человек

Глупый снежный человек

Зуб не чистил целый век,

Грыз кокос, бананы ел,

Чистить зубы не хотел!

И однажды, в самом деле

Эти зубы — заболели!

Вот, с тех пор, он ходит-рыщет,

И врача с щипцами — ищет!

Ты расчёску уважай,

А другим её не давай.

Без неё, друзья мои,

Будем мы, как дикари!

Стих о зубах для детей

Если людям всем на свете

Зубы вырвать. Знайте, дети:

Ряд зубов такой большой —

Опояшет шар земной!

Я качаюсь на качели,

На скакалочке скачу,

Ведь здоровый образ жизни

Очень я вести хочу.

Не пейте сырой воды!

Из речки водички попил крокодил

И вместе с водичкой бревно проглотил,

Не видит от боли ни ночи, ни дня

И просит и молит: «Спасите меня!»

Чтобы быть всегда здоровым,

Нужно бегать и скакать.

Больше спортом заниматься,

И здоровым не скучать.

О здоровье!

Постарайся быть таким
В школе или дома.

Болюбаи Анастасия

Закалка

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

Если будешь унывать,

Плакать, ныть, скучать, страдать,
Можешь даже очень быстро
Ты здоровье потерять.

Соблюдайте режим дня!

У курицы нынче болит голова:
Вчера позвала её в гости сова,
Они прогуляли всю ночь напролёт,
А днём наша курица носом клюёт.

О зубках

Перестану зубки чистить,
и пойду я в сад гулять.
 Попрошу я папу, маму,
на качельке покачать.
А с качели-карусели
захочу в бассейн пойти,
ох, как зубки заболели...
мне пора к врачу идти...

Зубки врач мои посмотрит,
плохо дело-то, дружок —
бормашиною посверлит
коренной уже зубок...

Ну а если ты не будешь,
зубки чистить по утрам,
боль зубную не забудешь,
будешь ныть по вечерам...

Ребяткам мой совет такой,
Чисти зубки, руки мой!!!
О врачах тогда забудешь,
и здоровеньким ты будешь.

Лидия Гржибовская

Не ешьте сладкого!

Громко стонет бегемотик:

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!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Стих о здоровье для детей

Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!

«Ой-ой-ой! Болит животик!
Зря я не послушал маму —
Съел конфет два килограмма!»
Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.

О ногтях

Кто ногтей не чистит
И не подстригает,
Тот своих знакомых
Здорово пугает.
Ведь с ногтями грязными,
Длинными и острыми
Могут очень просто вас
Перепутать с монстрами.

Андрей Усачев

Надо спортом заниматься!

Надо спортом заниматься,
Надо — надо закаляться!
Надо первым быть во всем,
Нам морозы ни почем!
С айсберга ныряем мы,
Мы хорошие пловцы.
Мы совсем почти большие,
Мы прилежные юнцы.

После водного купанья,
Начинаем растиранья.
И гимнастику опять,
Начинаем выполнять.

Покатаемся в снегу,
Полежим на берегу.
А потом нырнем под воду,
Чтоб добыть себе еду.

Эскимо-сосульку скушав,
Мама песенку послушав.
Мы ложимся дружно спать,
Сны скорее увидеть.

В них мы взрослые ,большие,
В них воспитаны красиво.
В них охотники ,спортсмены,

И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!

Чтобы быть здоровым...

Чтобы быть здоровым,
Бегать и играть,
Надо вам, ребята,
5 правил соблюдать:
1. Лень, ребята, очень плохо —
Не ленитесь никогда.
Если будете лениться —
Ждёт вас страшная беда:
Будете лежать на печке
С толстым пузом по углам.
И всё кушать шоколадки
С винегретом пополам.
И придёт тот страшный час,
И недельки через 3
Лопните вы в страшных муках
От обжорства и еды.

2. В баскетбол мы все играли,
И в кольцо мы мяч бросали.
Ну, а кто играл в футбол,
Тот спортивный чемпион!
Спорт наш лучший, лучший друг.
Говорю вам это вслух!!!

3. Тот, кто водку с пивом пьёт,
Очень мало проживёт.

4. Все ребята точно знают,
Что куренье — это вред.
Тот кто курит, заражает
И себя, и рядом всех.

5. Тот, кто с солнышком встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки, -
Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.

В них мы видим перемены.

Мы во сне всегда растем,
Отдыхаем мы при том.
Набираемся здоровья,
Дружно, весело живем!

Антонина Бах

Не смотрите долго телевизор!

По телевизору тюлень
Смотрел мультфильмы целый день.
А после до конца недели
У бедного глаза болели.

Мышка плохо лапки мыла

Мышка плохо лапки мыла:
Лишь водичкою смочила,
Мылить мылом не старалась,
И на лапках грязь осталась.
Полотенце в черных пятнах!
Как же это неприятно!
Попадут микробы в рот.
Может заболеть живот.
Так что, (имя ребенка) старайся,
Чаще с мылом умывайся!
Надо теплой водой
Руки мыть перед едой!

Что бы было?

Что бы было,
Что бы было,
Если б
Не было бы мыла?
Если б
Не было бы мыла,
Таня грязной бы
Ходила!
И на ней бы,
Как на грядке,
Рыли землю
Поросятки!

Г. Новицкая

Песни кто всегда поёт

И с улыбочкой живёт,
Ничего тому не страшно —
Много лет он проживёт
Болейте на здоровье

Постарайся быть таким
В школе или дома

Болюбаи Настя

Быть здоровым — это модно!

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!

Аня Никулина.

Ты осанку береги —

Правильно сиди, ходи,
Пей побольше молока —
Кальций нужен нам всегда.
Если хочешь быть здоров.
Можешь прыгать и скакать,
Можешь бегать и играть.
Добрым быть, весёлым быть.
Руки всегда с мылом мыть.
Зубы чисти в день два раза,
Чтоб не выпали все сразу.
Береги ты с детства уши
И не лезь ты, друг мой, в лужи.
Будешь спортом заниматься,
Тебе нечего бояться.
И зевать ты не будешь,
Если про зарядку не забудешь.
Мойся в бане, закаляйся.
Правильно всегда питайся.
Правильно всегда сиди,
За осанкой следи.
Не травись ты табаком,

Горлышко болит у Светки.
Надо принимать таблетки
Очень горькие на вкус.
Светка тут же, словно трус,
Головою закрутила,
Рот ладошками закрыла.
Не желает пить таблетку,
Как ни просит мама Светку.
Не желает нипочём!
«Вот как стану я врачом,
Только сладкие таблетки
У меня пить будут детки.»
Запрещу колоть уколы,
И освобожу от школы.
Я скажу: «Примите, детки,
От простуды три конфетки.
А от кашля шоколад
Принимать два дня подряд.
Пейте молоко коровье
И болейте на здоровье!»

Валентина Черняева

Чтобы не было микробов,
В чистоте должны все жить.
Чтобы не было болезней,
Верить в силы, не грустить.
Мойте руки перед едой!
Вздыхает мартышка: «Какая судьба!
Я, кажется, стала глазами слаба.
Беру я из хлебницы белый батон,
И сразу же чёрным становится он!»

Еще по теме:

*Стихи о здоровье и здоровом образе жизни
(зож)*

Смс пожелания здоровья

Стихи о закаливании детей.
Малыш ты хочешь быть здоров,
Не пить плохих таблеток,
Забыть уколы докторов,
И капли из пипеток.
Чтобы носом не сопеть,
И не кашлять сильно,
Обливайся каждый день,
Лей весьма обильно.

Чтоб не выглядеть глупцом.
Ты здоровье береги,
Сам себе ты помоги!
Чтоб здоровье раздобыть...
Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться,
И всё будет получаться.
Если хочешь быть здоровым,
Чисти зубы по утрам,
Гимнастикой занимайся.
Бегай, прыгай, закаляйся
И режим свой соблюдай.
Малышей не обижай,
Маму с папой слушайся.
Старших всех ты уважай.
И всё у тебя получится!
Всей семьёй в поход мы ходим,
Отдыхаем на природе.
Бегаем и загораем.
Так здоровье укрепляем.
Рано утром мы встаём,
На зарядку все идём,
Потому что физкультура
Укрепляет мускулатуру.
Если хочешь долго жить —
Правильно питайся.
Овощи и фрукты ешь,
Зарядкой занимайся.
Чтоб красивой, стройной быть,
Обруч надо мне крутить,
На скакалочке скакать,
В игры разные играть.
Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься
Надо всем, ребята, нам!
Взрослые, при детях не курите.
Вы нам с детства помогите.
Чтобы мы здоровыми росли,
Как цветы в саду, всегда цвели.
Буду спортом заниматься
Танцем, песней увлекаться.

Чтоб в учебе преуспеть,
И была смекалка,
Всем ребятушкам нужна
Водная закалка.

автор: Т.Семисынова

Бедный доктор Айболит

Бедный доктор Айболит!
Третий день не ест не спит,
Раздает таблетки
Непослушным деткам,
Тем, кто рук не мыл к обеду,
Кто без счета ел конфеты,
Кто босой гулял по лужам,
Тем, кто мамочку не слушал,

Тем, кому теперь живот
Спать спокойно не дает,
У кого температура,
Доктор раздает микстуру,

Он всю ночь лечить готов,
Чтобы каждый был здоров.

Автор Элени Керра

Зарядка

По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!
Левая!
Правая!

З
Бегая,
Плавая,
Мы растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми. +9

Ноги наши
Быстрые,
Метки
Наши выстрелы,
Крепки
Наши мускулы

Отжиматься, приседать,
Не лежать и не скучать.
Я хочу здоровой быть,
Чтоб к врачам мне не ходить.

Очень хорошо, что я
Бегать научился.
Был бы повнимательней,
В яму б не свалился.

Нужно спину так держать...

Нужно спину так держать,
Чтобы ровненько стоять.
Люди смотрят не дыша:
Ох, осанка хороша!
Утром, ровно в семь часов,
Я встаю с кровати.
Для пробежки я готов,
А также для зарядки!

Каждый день стою у стенки,
У меня болят коленки,
Но без усталости стою —
За осанкою смотрю.

Буду по лесу гулять,
Буду тело закалять.
Я здоровым быть мечтаю,
Свои мускулы качаю.

На уроке я сижу,
На учителя гляжу.
Мне учитель говорит:
«Сядь ровней, не повредит!»

Очень любим свой бассейн,
Плывать обожаем все.
Приходите, всех зовем—
Дружно вместе поплывем.

За осанкой не слежу,
Скрученный весь день хожу.
Чтобы мне здоровым быть,
Надо за спиной следить.

С книгою в руках лежу,
У компьютера сижу.

И глаза
Не тусклые.

По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!

Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая,
Мы растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми.

Агния Барто

Не читайте лёжа!

С журналом улёгся барсук под сосну,
Тотчас барсука потянуло ко сну.
Но шишка упала с большого сука,
И шишка вскочила на лбу барсука.

Я здорова и красива.

В этом главная вся сила.
Малышей не обижаю,
Старших слушаю и уважаю.

Чтоб здоровым быть сполна

Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку —

Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья

Есть хорошее решение —

Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.
Вот, поэтому ребятаки

Ой, купите мне очки—
Не работают зрачки.

Если долго в даль глядеть,
На зеленый цвет смотреть,
Будешь ты здоров всегда,
Будут сильными глаза.

Я здоровье укрепляю,

Спортом занимаюсь,

И холодной водой

Утром обливаюсь!

На кобыле по полям

В детстве я скакала.

Не успела оглянуться

В конный спорт попала!

Любит музыку мой папа.

От него не отстаю.

Он играет на гармошке,

Я гантели подниму.

Стих о здоровье для детей

Во дворе играл в песок,

Рядом ямку рыл щенок.

Дома нужно очень быстро

Вымыть ручки чисто-чисто.

Хороша морковка с грядки!

И сочна, и ароматна,

Вымой прежде корнеплод,

Чем отправить его в рот.

Часто врач спешит на помощь,

Где едят немытым овощ,

Там живот болит, озноб,

А всему виной — микроб.

Он малюткой-невидимкой

Ждет на ягодах в корзинке,

Вдруг малыш в один присест

Горсть немытых ягод съест?

Лето — время закаляться,

Загорать, в реке купаться,

Но в веселье развлечений

Не забудь о гигиене!

Лариса Авдеева

Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть
Бегать, прыгать и скакать
Чтобы было веселее
Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире
Мяч поднимем — три-четыре,
Поднимаясь на носки.
Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку
Обруч, кубик или палку.
Все движения разучим
Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться
Нам скакалка пригодится
Будем прыгать высоко
Как кузнечики — легко.

Обруч, кубики помогут
Гибкость нам развить немного
Будем чаще наклоняться
Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка
Мы как гибкая пружинка
Пусть не сразу все дается
Поработать нам придется!

Чтоб проворным стать атлетом
Проведем мы эстафету.
Будем бегать быстро, дружно
Победить нам очень нужно!

Хомка-хомячок

Хомка, хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встаёт:
Шейку моет, глазки трёт.
Подметает Хомка хатку
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять —
Хомка хочет сильным стать.

Чтоб у вас здоровье было,
Не забудь про пасту с мылом.
С физкультурой подружись
И работать не ленись.
Я здоровье берегу —
Тело в чистоте держу.
Чтоб душа была здоровой,
С физкультурой я дружу.

Утром делаю зарядку,
Зубы чищу я всегда.
Приучаюсь по порядку
Выполнять я все дела.

Танцами мы увлеклись
Для здоровья, для души.
А потом нам все сказали,
Что во всем мы хороши.
Удивить я всех хочу —
Спортом занимаюсь.
А ещё я каждый день
Спортом занимаюсь.

Стихи о здоровье для детей

Мы сегодня рано встали,
Наши лица улыбались.
Полотенце взяли в руки,
Прочь уныние и скука.
На зарядку встали дружно,
Наклоняться нам не трудно.
За здоровьем мы следим
И болеть мы не хотим.
Если друг твой будет пить,
То не стоит с ним дружить.

Мордело Лена

Спорт и физкультура,

Всех вперёд ведут.
В трудную минуту
Нас не подведут.

Стихи о здоровом образе жизни

Однажды волк по кличке «Моня» курить
попробовать решил
Он сигаретку взял и мирно закурил...
И вдруг наш серый покраснел, а хвост его
побагровел

Физкультурой занимаюсь,

Чтобы быть красивой.

И всегда всем улыбаюсь,

Чтобы быть счастливой.

Каток

Люблю кататься на катке

В расшитом блестками платке!

Сиять улыбкой глаз и губ!

И выполнять тройной тулуп!

То задом ехать, то бочком!

Вращаться бешеным волчком!

На повороте, на витке

Люблю подпрыгнуть на катке!

А приземлившись, вновь скольжу

Вперед к зигзагу-виражу!

И пусть каток совсем не тот,

Где ждет тебя зеркальный лед.

Асфальт укладывает он

И весит пару-тройку тонн.

Но очень дорог мне каток,

Как свежий воздуха глоток!

И летом в жаркие деньки

Он заменяет мне коньки!

Галина Дядина

Как-то выпил мишка пива...

Как-то выпил мишка пива

И живот его скрутило

Лучше б выпил молока

Чтобы лапа зажила

Иван Антонович Бунчех

Утренняя зарядка

Утренняя зарядка

Раз, два, три, четыре, пять —

Начинаем мы вставать.

Ну-ка, быстро — не ленись,

На зарядку становись!

Раз, два, три, четыре —

Руки выше! Ноги шире!

И наклон туда — сюда,

Как по горочке вода!

Я водички не боюсь,

Из ведёрка обольюсь.

Будем закаляться,

Четыре лапы затряслись, а пасть затравлено
рычит

И кашляет наш «Моня» гулко и слёзы
сыплются из глаз

И понял он курить не нужно, а то
останешься без лап

Иван Антонович Бунчех

Каждый раз после прогулки

Руки мы спешим помыть

Чтобы не было микробов,

В чистоте должны все жить!

Сказка о Здравье и Красоте

Жили-были в деревне Будь Здравов

Красота и Здравье.

И вдруг к ним в гости приехал ...

Туберкулёз.

Отправился сразу он

К Здравью и Красоте,

Но те, его испугавшись,

Спрятались в уголке.

Разобиделся Туберкулёз,

Не обошлось тут без слёз.

Стал вспоминать,

Как раньше они дружили,

Всюду вместе ходили.

Почему же сейчас

Друзья от него скрываются?

Что-то случилось...

Что-то припоминается...

«Ах да, я стал курить,

Колоться и водку пить.

Потом Здравье ушло от меня,

А следом за ним — Красота».

Долго сидел он, размышлял.

После «мобилю» взял,

Друзьям sms-ку послал:

« Я тоже хочу быть здоровым,

Давайте опять дружить,

Не стану я больше колоться,

Хочу я красивым быть».

Не было счастьем друзей предела,

Здравье в аптеку вмиг полетело,

А Красота прелестный

Спортом заниматься!

Данилина Анастасия

Школьный спорт

Наши мальчики «спортсмены»,
Ведь на каждой перемене
Ни за что их не унять:
Упражняются опять!
...Тренировки, тренировки —
Для спортивной, знать, сноровки.
Вот на старте Коля с Толей,
Что ракетой мчат по школе,
Догоняет их Олег —
Этот спорт зовётся «БЕГ».
Бег спортивный — это КРОСС,
На него огромный спрос!
Мальчик Боря дружит с БОКСОМ,
Оттого с распухшим носом:
Он вчера подрался с Васей,
Что его в игре «раскрасил».
Коль дерущихся гурьба —
То не драка, а БОРЬБА.
Но совсем не «вольная»,
А кулачно-школьная.
Глеб — известный «чемпион»
В спорте «Школьный БИАТЛОН» —
По стрельбе, но очень гадкой:
По животным, из рогатки!
Он у школы птиц стреляет,
И, к несчастью, попадает.
Есть другие виды спорта —
ТЕННИС, только не на корте:
Как в ПИНГ-ПОНГЕ резво скачет
По столам, по книгам мячик.
Коль летят над нами шапки,
Иль пеналы, или папки —
Это вовсе не гулянье,
Это — школьное МЕТАНЬЕ!
Друг на дружке — это СКАЧКИ,
Где нужна спина-силачка.
Всадник должен удержаться,
Чтоб до финиша домчаться.
Есть ФИГУРНОЕ КАТАНЬЕ —
Пола мокрого маранье,

готовила ужин,
Друг их вернулся!
Друг настоящий каждому нужен!
Другу помочь — святое дело,
Взялись лечить его
дружно и смело.
Неделя прошла —
Нет больше Туберкулёза,
Есть Чистые Лёгкие,
Прекрасное Настроение
Во всем Удача,
В делах большое Везение.

Репинская Лера

Соблюдай режим дня —

Это важно для тебя.
Вовремя ложись спать,
Чтобы утром бодрым встать.
Стихи о здоровье для детей
Где здоровье, там и я.
Со здоровьем мы друзья.
Сила нервы бережёт,
Сила мужество даёт.
Спорт нам только помогает
Не кури и не пей,
Станешь только ты сильней,
Нам зарядка помогает,
Она здоровье укрепляет.

Андрянов Саша

Стихи о здоровье для детей

В жизни главное — здоровье,
Согласитесь, господа.
И к нему с большой любовью
Мы относимся всегда
Вам расскажем по порядку
Как здоровье сохранить.
Нужно день начать с зарядки,
Вслед за нами повторить:
Ноги шире, руки шире —
Три-четыре, три-четыре.
Начинаем приседать —
Раз-два-три-четыре-пять.
И с особым вдохновеньем
Дружно делаем вращения:

Что совсем не распрекрасно,
А заведомо опасно!
Вот такие виды спорта...
Где призы — совсем ни торты,
Ни медали, ни признание.
Вместо кубка — порицанье!

Натали Самоний

Зимой в игры мы играем
Или катимся с горы,
Мы здоровье укрепляем,
Отдыхаем от души!
Спорт для жизни очень важен...
Спорт для жизни очень важен.
Он здоровье всем дает.
На уроке физкультуры
Узнаем мы про него.
Мы играем в баскетбол,
И футбол, и волейбол.
Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.
Очень важен спорт для всех.
Он — здоровье и успех.
Зарядку делаем с утра —
Здоровы будем мы всегда.

Сабри Надя

Тот, кто верит в свои силы,
В доброту и красоту,
Никогда и у здоровья
Не останется в долгу.
День здоровья
На “ушах” стоял весь класс —
День здоровья был у нас.
Мишка бицепсы качал —
Штангой по стене стучал.
Светка прыгалки достала
И скакать по кругу стала.
Вовка гирю раздобыл —
Ей орехи классно бил.
Четверть класса, с ними я
Взгромоздились на коня.
Прыгать многие пытались,
Кто слетели, кто остались.
Брусся словно виноград —

Раз-два-три-четыре.
Не мешает нам порой
Поработать головой,
А еще точнее —
Поработать шеей.
Раз-два-три-четыре.
В заключении все вместе
Совершаем бег на месте.
Ноги в руки дружно взяли —
Побежали, побежали!
На месте стой, раз-два!!!
Вот окончена зарядка,
Обливаемся водой
И бег

Источник: интернет

Оцените статью: 



Вы прочли статью: “Стихи на тему: здо

Там одиннадцать ребят.
Восемь мальчиков подрались -
Мячик отобрать пытались.
Все смеялись и галдели -
Быть здоровыми хотели.
Вдруг вошёл учитель в класс -
Стимул прыгать в раз угас
По линейке все стояли
Когда выйдет снова ждали.
Как здоровья здесь набраться
Ведь при взрослых скучно драться.

Сергей Живой

О пользе спорта и физкультуры

Для здоровья, не для смеха
Нас подняли в пять утра,
Чтоб добились мы успеха,—
Так сказали доктора.
Начинаем тренировку —
Бег трусцой доступен всем,
Без уменья и сноровки
И без опыта совсем.
Добежали? Продолжаем,
Нету времени стоять,
Нормативы выполняем —
Нужно гири нам поднять,
На асфальт упасть, отжаться
Сорок восемь раз подряд,
И при этом улыбаться,
Физкультуре каждый рад.
После этих упражнений
Глубже воздуха вдохнуть,
И без страха и сомнений
В речку или в пруд нырнуть.
Тем, кто плавать не умеет,
Не орать по пустякам! —
Не спасет и не согреет,
Лучше волю дать рукам.
После этих упражнений
Нас уже не одолеть,
И микробы, без сомнений,
Не заставят нас болеть.

Автор Элени Керра

Чистота — залог здоровья...

Чистота — залог здоровья,
Чистота нужна везде:
Дома, в школе, на работе,
И на суше, и в воде.
Руки с мылом надо мыть,
Чтоб здоровенькими быть.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.

Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем.

Физкультурой занимайся,
Чтоб здоровье сохранять,
И от лени постарайся
Побыстрее убежать.

От простой воды и мыла
У микробов тают силы.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.

Ты зарядкой занимайся,
Если хочешь быть здоров.
Водой холодной обливайся—
Позабудешь докторов.

Любим спортом заниматься:
Бегать, прыгать, кувыркаться.
А зима настанет—
Все на лыжи встанем.

Вот я прыгнул дальше всех,
Ждет теперь меня успех.
А проснулся — не пойму,
Почему я на полу?

Мы бежим на перемену,
Веселимся непременно.
На урок потом пойдем,
Там немного отдохнем.

Если вдруг стряслась беда,
Помощь вызови тогда.

101, 102, 103—

Быстро номер набери.

Если что-то вдруг случится,
Ты сумеешь дозвониться:
Адрес точный назови
И на помощь позови.

Физминутки помогают

На уроках отдыхать.
Чтобы дальше нам трудиться
И учиться лишь на «5»!

Вы не пейте кока-колу...

Вы не пейте кока-колу,
Не полезная она,
Лучше съешьте вы капусту
Поделюсь ей с вами я.
Если есть не будешь лук,
Сто болезней схватишь друг,
А не будешь есть чеснок,
То простуда свалит с ног.

Кушай овощи, дружок,
Будешь ты здоровым!
Ешь морковь и чеснок,
К жизни будь готовым!

Вы не пейте газировку,
Ведь она вам вред несёт,
А попейте лучше квас —
Он вкусней во много раз!

Я сегодня рано встала,
И морковь я достала.
Можно скушать бутерброд
Только заболит живот.

Ешьте овощи и фрукты —
Они полезные продукты!
Конфеты, пряники, печенье
Портят зубкам настроение.

Надя ела кириешки
и солёные орешки,
заболел у ней живот

лучше б съела кашу. Вот!

Каждый день с утра пораньше
Ешь банан и апельсин,
Чтоб на личике пригожем
Больше не было морщин.

Чтобы хворь вас не застала,
В зимний утренний денек
В пищу, вы употребляйте:
Лук зеленый и чеснок.

Дорасти нам до небес
Поможет каша «Геркулес»,
А улучшить зрение —
Черничное варенье.

Зубы — как цветы на грядке...

Зубы — как цветы на грядке
Помни! и без лишних слов
Содержи их все в порядке
Садовод своих зубов!
Правда, конечно, всякое бывает.

Мы вчера в врачей играли.
Ромке — зубы выдирали.
А наутро его мать -
Повела их все — вставлять!

То ли дело — птички.
Вот летают воробьята

Хорошо им жить, ребята
Никогда у воробьят
Зубы в клюве не болят!

Чтоб здоровым, крепким быть,

Надо развиваться.
И для тела и души
Спортом заниматься.

Спорт — это жизнь

Спорт для жизни очень важен.
Он здоровье всем дает.
На уроке физкультуры
Узнаем мы про него.
Мы играем в баскетбол,

И футбол, и волейбол.
Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.
Очень важен спорт для всех.
Он — здоровье и успех.
Зарядку делаем с утра —
Здоровы будем мы всегда.

Сабри Надя

Если будешь улыбаться,
Добрый будешь ты всегда,
Тебе нечего бояться —
Жить ты будешь лет до ста!

Загорать нужно в меру!
На солнышке нежился белый медведь,
Он в летнюю пору решил побуреть,
И белый медведь побурел до того,
Что бурая шкура слезает с него!

Прыгала я, бегала,
Резвилась и скакала.
А немного подросла,
Чемпионкой стала.
Много ела и спала,
Вдруг на шейпинг я пошла.
И теперь я поняла,
Что здоровье обрела.

Зимой в игры мы играем
Или катимся с горы,
Мы здоровье укрепляем,
Отдыхаем от души!