









**Тетрадь-практикум. Дорожка здоровья. 1 класс.**

**Тетрадь состоит из следующих разделов:**

**- Физические упражнения и здоровье;**

**- Закаливание-путь к здоровью;**

**- Здоровье и питание;**

**- Здоровье и болезни.**

**В тетради собраны задания познавательного характера, которые опираются на жизненный опыт учащихся, задания содержат рисунки, схемы, таблицы. Упражнения практического характера (комплекс упражнений, кроссворды, ребусы и др.) предназначены для работы учащихся 1-х классов на уроке и дома.**

**Разнообразные задания с использованием дидактических игр обогатят представления учащихся о значении спорта, о гигиене, защите от инфекций и правильном питании, закаливании организма для укрепления здоровья, будут способствовать формированию навыков здорового образа жизни.**

**чистота**

**движение**

**Режим дня**

**питание**

**закаливание**

**сон**

**Отгадай слова на лепестках цветка, что нужно для здоровья человека?**

**1)Светит и согревает нас, дает жизнь всему на Земле.**

**2)Свежий, он всегда дает клеткам кислород.**

**3) Хорошее, оно радует окружающих и нас самих.**

**РЕКА НАЧИНАЕТСЯ С РУЧЕЙКА,**

**А СПОРТ- С ЗАРЯДКИ.**

**Спорт и физкультура,**

**Всех вперёд ведут.**

**В трудную минуту**

**Нас не подведут.**

**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,**

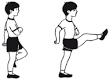
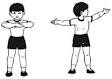
**Как по горочке вода!**

**Я водички не боюсь,**

**Из ведёрка обольюсь.**

**Будем закаляться,**

**Спортом заниматься**



Комплекс упражнений для детей 6 — 7 лет

1. Руки развести в стороны, затем поднять вверх, потом вытянуть вперед и опустить. Выполнять несколько раз.

2. Ноги поставить врозь, положить руки на пояс. Сделать простые наклоны в сторону. Затем можно усложнить задачу: к наклонам в сторону подключить наклоны корпуса вперед и назад.

3. Выполнить приседания с вытянутыми вперед руками.

4. Высоко поднимая ноги, выполните бег по кругу.

5.Остановитесь и начинайте шагать на месте, чтобы восстановить дыхание.

РЕЖИМ ДНЯ И ЗДОРОВЬЕ

**Чтоб здоровье сохранить,**

**Организм свой укрепить,**

**Знает вся моя семья**

**Должен быть режим у дня.**

Ваш организм работает, как часы. Поэтому вам необходимо выполнять всю работу в обычном для него порядке.

**Составь правильный режим дня. Обозначь время выполнения основных действий в течение дня.**

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕ

**Чтобы быть здоровым, быстро расти, необходимо заниматься\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Какие виды спорта изображены на рисунках?**

Ф . . . . . С . . . . . К . . . . .

Б…….. Т. . . . . Ф……. к......

Л….. а……. Г……… Х . . . . .

Какую спортивную секцию ты посещаешь?\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Движение- это жизнь,здоровье,сила,хорошее настроение.

Рассмотри рисунки и докажи это утверждение.



ПОИГРАЙ В ФУТБОЛ!

ПРОЧИТАЙ ПОСЛОВИЦУ.











Физминутки помогают

На уроках отдыхать.

Чтобы дальше нам трудиться

И учиться лишь на «5»!

**1.Самолёт**

**Руки ставим мы вразлёт:**

**Появился самолет.**

**Мах крылом туда-сюда,**

**Делай «раз» и делай «два».**

**Раз и два, раз и два!**

**2.Зайчик**

**Серый зайчик сел и ждёт,**

**Быстро ушками прядет.**

**Холодно ему стоять,**

**И решил он поскакать,**

**Прыг-скок, прыг-скок.**

**Поскакал под кусток.**

**3.Стрекоза**

**Утром стрекоза проснулась,**

**Потянулась,улыбнулась.**

**Раз-росой она умылась,**

**Два-изящно покрутилась,**

**Три –нагнулась и присела,**

**На четыре-полетела.**

**У реки остановилась,**

**Над водою закружилась.**

**Раз-водой она умылась,**

**Два-нагнулась и присела,**

**Три, четыре-полетела.**

МИНУТКА ОТДЫХА 

ПРОЧИТАЙ ПОСЛОВИЦУ

**ше**

**БОЛЬ**

**ПРО**

**ВЁШЬ**

**ДВИ**

**ГАЙСЯ**

**ШЕ-**

**ЖИ**

**ДОЛЬ**

«Собери» предложение.

**РОВЬЕ-**

**ЗА**

**ЗДО**

**ВСЕХ**

**О**

**ЗАННОСТЬ**

**БОТА**

**ОБЯ**

**СЕМЬИ**

**ЧЛЕНОВ**

Минутка отдыха.

Раскрась картинки и подпиши виды спорта

**К**

**Ф**

**Х**

**Т**

ЗАКАЛИВАНИЕ-ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ.

Солнце, воздух и вода —

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.

**Соедини стрелками виды закаливания и их словесное описание.**



СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ



**ХОДЬБА БОСИКОМ**



ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

 ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ

**Правила полноценного питания**

**1.Правильно выбирай пищу на завтрак, обед, полдник, ужин.**

**2.Ешь через 3,5-4 часа в одно и тоже время.**

**3.Употребляй теплую еду.**

**4.Ешь сосредоточенно, хорошо пережевывая пищу.**

****

****

 Будь здоров!

**Разгадай кроссворд и ключевое слово, которое объясняет пользу этих продуктов для здоровья человека.**

**       **

**1**

**2**

**3**

**4**

**6**

**5**

**7**

**8**

**Овощи и фрукты - источник витаминов.**

**Отгадайте загадки и нарисуйте отгадки.**

**Любопытный красный нос**

**По макушку в землю врос,**

**Лишь торчат на грядке**

**Зелёные прядки.**

**На бахче у нас растёт,**

**Как разрежешь - сок течёт.**

**Свеж и сладок он на вкус,**

**Называется…**

**Сарафан на сарафане,**

**Платьице на платьице.**

**А как станешь раздевать,**

**Досыта наплачешься.**

**Как на нашей грядке**

**Выросли загадки**

**Сочные да крупные,**

**Вот такие круглые.**

**Летом зеленеют,**

**К осени краснеют.**

**Круглое, румяное,**

**Я расту на ветке.**

**Любят меня взрослые,**

**И маленькие детки.**

** Внимание! Соблюдай правила здорового питания!**

**Помнить должен стар и млад,**

**Что здоровье – это клад!**

**Ты здоровьем дорожи,**

**С физкультурою дружи,**

**Кушай то, что нам полезно,**

**Витамины не забудь!**

**А вреднейшим из привычек:**

**«Стоп!» – скажи, закрыт им путь.**

**Отметь знаком « +» полезные продукты питания**

**   **

**   **

**   **

**ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНИ**

**ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**

**Рассмотри рисунки и отметь знаком «+» те, на которых дети соблюдают правила личной гигиены.**

**    **

**    **

**МОЙТЕ РУКИ И ПЛОДЫ,**

**ЧТОБЫ НЕ БЫЛО БЕДЫ!**

**Чтобы не было микробов,**

**В чистоте должны все жить.**

**Чтобы не было болезней,**

**Верить в силы, не грустить.**

**Предметы личной гигиены:**

**     
 Разгадай ребус**

**И Ы**

** 3 2 1 4**

**Кто не умывается .**

Кто горячей водой умывается,

Называется молодцом.

Кто холодной водой умывается,

Называется храбрецом.

А кто не умывается,

Никак не называется.

(П. Синявский)

** Зеркало любит чистые лица.**

Зеркало скажет:

– Надо умыться.

Зеркало охнет:

– Где же гребёнка?

Что же она не причешет ребёнка?

Зеркало даже темнеет от страха,

Если в него поглядится неряха!

**Прочитай отрывок из стихотворения,**

**вспомни о ком в нём говорится.**

**Как называется стихотворение и его автор?**

**Как пустился я по улице бежать,**

**Прибежал я к умывальнику опять.**

**Мылом, мылом**

**Мылом, мылом**

**Умывался без конца,**

**Смыл и ваксу**

**И чернила**

**С неумытого лица.**

**И сейчас же брюки, брюки**

**Так и прыгнули мне в руки.**

**А за ними пирожок:**

**"Ну-ка, съешь меня, дружок!"**

**А за ним и бутерброд:**

**Подскочил - и прямо в рот!**

**Вот и книжка воротилась,**

**Воротилася тетрадь,**

**И грамматика пустилась**

**С арифметикой плясать.**

**Тут великий Умывальник,**

**Знаменитый Мойдодыр,**

**Умывальников Начальник**

**И мочалок Командир,**

**Подбежал ко мне, танцуя,**

**И, целуя, говорил:**

**"Вот теперь тебя люблю я,**

**Вот теперь тебя хвалю я!**

**Наконец-то ты, грязнуля,**

**Мойдодыру угодил!"**

**Надо, надо умываться**

**По утрам и вечерам,**

**А нечистым**

**Трубочистам -**

**Стыд и срам!**

**Стыд и срам!**



**ЮНЫЙ ДРУГ!**

**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.**

****