Осенний день здоровья.

ЗДОРОВЬЕ - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Народная мудрость гласит: «ЗДОРОВЬЕ ПОТЕРЯЕШЬ – ВСЁ ПОТЕРЯЕШЬ» .

«ГЛАВНОЕ ДЛЯ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ – ЭТО ТО, ЧТО В ЧИСЛЕ ЕГО ВРАГОВ НЕ ОКАЗАЛИСЬ МЫ САМИ».

- Согласны ли вы с этой мудростью?

- От кого зависит в первую очередь здоровье человека?

- Объясните выражение «здоровый образ жизни». Что это такое?

Формулировки понятия «здоровье»

- Здоровье – это когда тебе хорошо.

- Здоровье – это когда ничего не болит.

- Здоровье – это красота.

- Здоровье – это сила.

- Здоровье – это гибкость и стройность.

- Здоровье – это выносливость.

- Здоровье – это гармония.

- Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и весёлым.

- Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж.

Американские учёные выяснили, что когда человек смеётся, в его лёгкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

Крошка сын к отцу пришёл.

И спросила кроха :

«Что такое хорошо

И что такое плохо?»

Если делаешь зарядку.

Если кушаешь салат

И не любишь шоколадку –

То найдёшь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши

И в бассейн ты не идёшь,

С сигаретою ты дружишь –

Так здоровья не найдёшь.

Нужно, нужно заниматься по

утрам и вечерам.

Умываться, закаляться,

спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться.

Это нужно только нам !

- Наверное, каждый из вас хочет быть сильным, чтобы быстро бегать, получать на уроках физкультуры пятёрки, чтобы не болеть, чтобы выполнять любую работу. Но здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Человек здоров и всегда будет таким, и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости и каждый из нас с самого раннего детства должен заботиться о своём здоровье, беречь, а значит не вредить своему здоровью, а значит самому себе.

(ВИДЕОРОЛИК)

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия. Ведь «Здоров будешь – всё добудешь!»

КЛЯТВА.

Навеки спорту верным быть:

Клянёмся!

Здоровье с юности хранить:

Клянёмся!

Не плакать и не унывать:

Клянёмся!

Соперников не обижать:

Клянёмся!

Соревнования любить:

Клянёмся!

Стараться в играх первым быть:

Клянёмся!

ФИНАЛ:

* Не бойтесь, дети, дождя и стужи.

Чаще ходите на стадион.

И каждый, кто с детства со спортом дружит,

Тот будет ловок, здоров и силён.

* Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,

зелёное поле и солнечный свет!

Да здравствует отдых! Борьба и походы!

Да здравствует радость спортивных побед!