Учитель начальных классов
МБОУ«Малынская ОШ №36»
Фомина Инна Сергеевна

Здоровый образ жизни

Утром рано поднимайся,
прыгай, бегай, отжимайся,
Для здоровья, для порядка
людям всем нужна…

Вот такой забавный случай:
Поселилась в ванной туча.
Дождик льет с потолка
Мне на спину и бока!
До чего ж приятно это,
Дождик теплый , подогретый,
На полу не видно луж,
Все ребята любят…

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет…

Я под мышкой посижу,

И что делать укажу-

Или разрешу гулять,

Или уложу в кровать.

Через нос проходит в грудь.

И обратный держит путь.

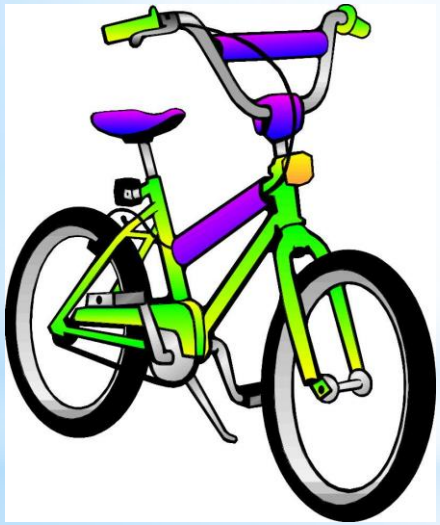
Он невидимый, и все же

Без него мы жить не можем

Ясным утром вдоль дороги на траве блестит роса.

По дороге едут ноги и бегут два колеса.

У загадки есть ответ: это мой…



Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки

А несут меня не кони,

А блестящие…

Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
Вам поможет здесь сноровка
И, конечно, …

Викторина "Верю - не верю"

* Зарядка - источник бодрости?
* Жвачка сохраняет зубы?
* Молоко полезнее йогурта?
* Ходить босиком полезно для укрепления стопы?
* Кактусы снимают излучение от компьютера?
* Бананы поднимают настроение?
* Морковь замедляет процесс старения организма?
* Недостаток солнца вызывает депрессию?
* Летом можно запастись витаминами на целый год?
* Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой?
* Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги?
* Детям достаточно спать ночью 8 часов?
* В организме человека под воздействием солнечных лучей вырабатывается витамин

Характеристика здорового человека.

красивый
сильный
ловкий
бледный
румяный
статный

сутулый
стройный
толстый
неуклюжий
подтянутый
крепкий

Упражнение - игра «Слагаемые здоровья».

-Выберите правильное утверждение, хлопая один раз в ладоши:

здоровое питание, режим дня, употребление алкоголя, употребление наркотиков, личная гигиена, спорт, несоблюдение режима дня, нерациональное питание, употребление немытых овощей и фруктов, утренняя зарядка, курение, подвижные игры.

Плакат «Планета здоровья».

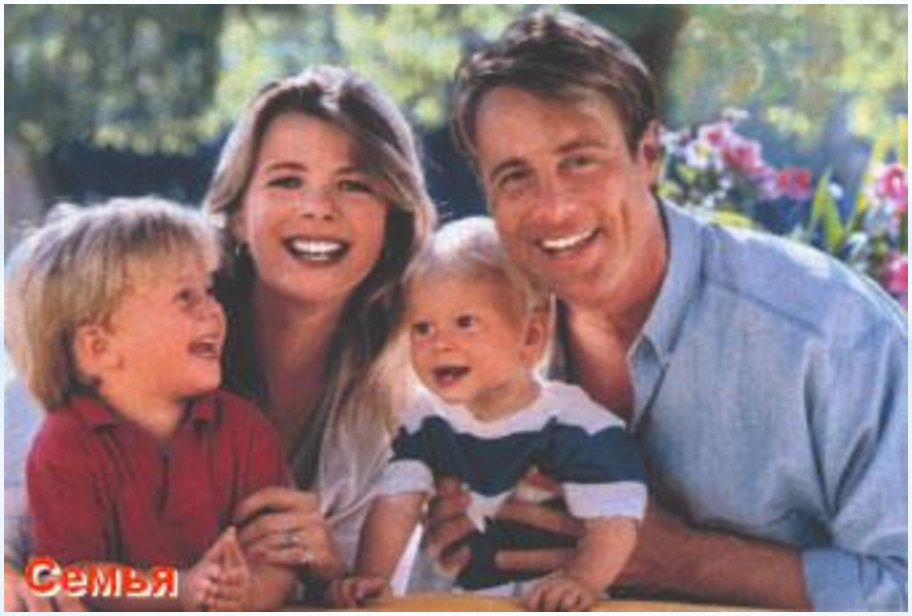
*- Зарядка, спорт

*- Режим дня;

*- Личная гигиена;

*- Здоровое и рациональное питание;

*- Отсутствие вредных привычек.

Здравствуйте!

Будьте здоровы!