



# Урок –путешествие « РАСТИ ЗДОРОВЫМ!»

Подготовила учитель МБОУ СОШ № 60 г. Воронеж

Тюрина Татьяна Юрьевна

в рамках Недели начальной школы

апрель 2014 год

# Станция « Правильное питание »



# ВИТАМИНЫ

- ВИТАМИН **A**

- ВИТАМИН **D**

- ВИТАМИН **B**

- ВИТАМИН **C**



# ***ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ***

- 1. Есть необходимо каждый день в одно и то же время.**
- 2. Перед едой надо вымыть руки с мылом.**
- 3. Есть продукты, полезные для здоровья.**
- 4. Есть не торопясь.**
- 5. Не объедаться.**
- 6. Сладости только после основной еды.**



# Станция «СПОРТИВНАЯ»



# Поднимаем гантели



# Поплаваем



# Играем в футбол





# Играем в хоккей



# Катаемся на лыжах



# Играем в баскетбол



Восстановим дыхание



# Станция « ГИГИЕНА »



1. Чистота-залог здоровья.
2. Кто опрятен, тот людям приятен.
3. Болезнь с грязью в дружбе.



# Игра- « Это только для меня»



# Советы Мойдодыра

- 1. Мойте руки перед едой.*
- 2. Следите за чистотой тела.*
- 3. Принимайте регулярно душ.*





# Станция « Вредные привычки

- Здоровью вредит курение.
- Вредно переедать.
- Вредно есть много сладкого.
- Вредно мало двигаться.
- Вредно долго сидеть у телевизора, компьютера.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!  
До новых встреч!**

