

ПРОЕКТ
*«Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ,
САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ!»*



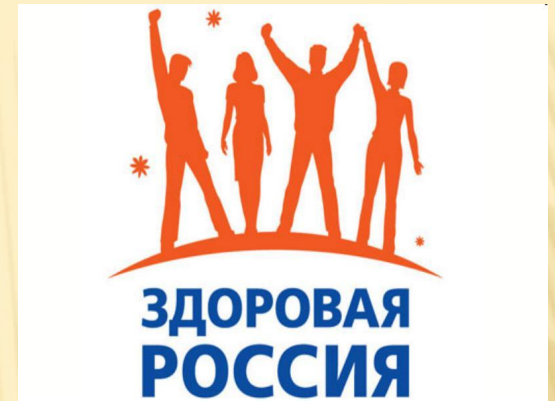
Участники проекта:
учащиеся 4 «а» и 4 «б» классов

Руководители проекта:
учителя начальных классов
Абакумова Ольга Ивановна и
Жемелева Наталья Николаевна

2017.







Цель проекта: формирование и развитие у подрастающего поколения культуры здорового образа жизни, укрепление нравственных ориентиров и сохранение физического и духовно-психического здоровья школьников.

Задачи проекта:

- активная пропаганда здорового образа жизни;
- формирование и развитие социально-коммуникативных, творческих и организаторских навыков;
- повышение двигательной активности обучающихся;
- формирование потребности коллективной работы;
- воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ОБРАЗ ЖИЗНИ ОТДЕЛЬНОГО
ЧЕЛОВЕКА С ЦЕЛЮ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНЕЙ И
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ. ЗОЖ - ЭТО КОНЦЕПЦИЯ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА, НАПРАВЛЕННАЯ НА
УЛУЧШЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ С ПОМОЩЬЮ
СООТВЕТСТВУЮЩЕГО ПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
МОРАЛЬНО**

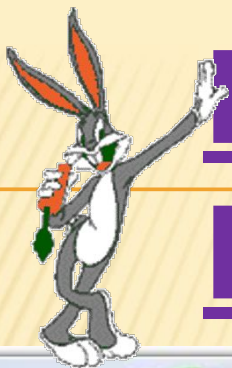




РЕЖИМ

ДНЯ





ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ





ДВИЖЕНИЕ-ЖИЗНЬ!



- ▣ **Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!**



**Чтоб успешно развиваться
ужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура**

«МАМА, ПАПА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ»



ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ



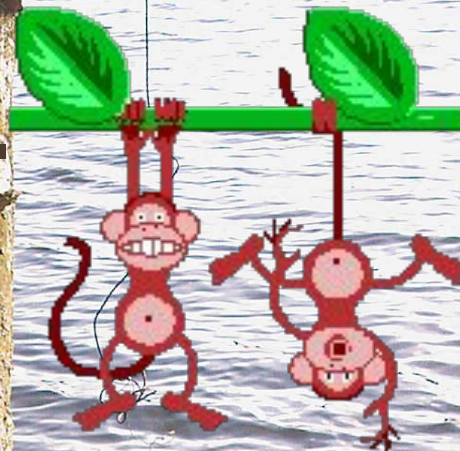


ЗАКАЛИВАНИЕ

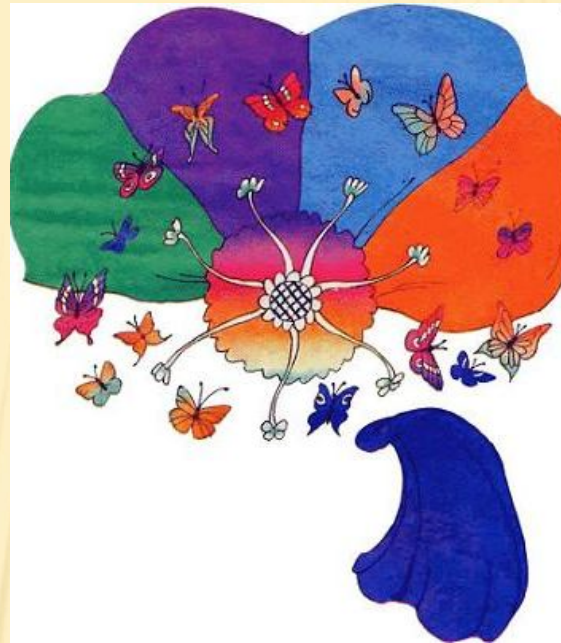
Е

- На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

- Закаляйся, и тогда
Не страшна тебе хандра







**«Чистота – залог
здоровья»**

СОБЛЮДЕНИЕ

ГИГИЕНЫ

- Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.



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





НЕ ЗАВОДИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Жизнь людей из-за вина и опасна, и трудна. Сигареты — никотин, враг всему номер один!

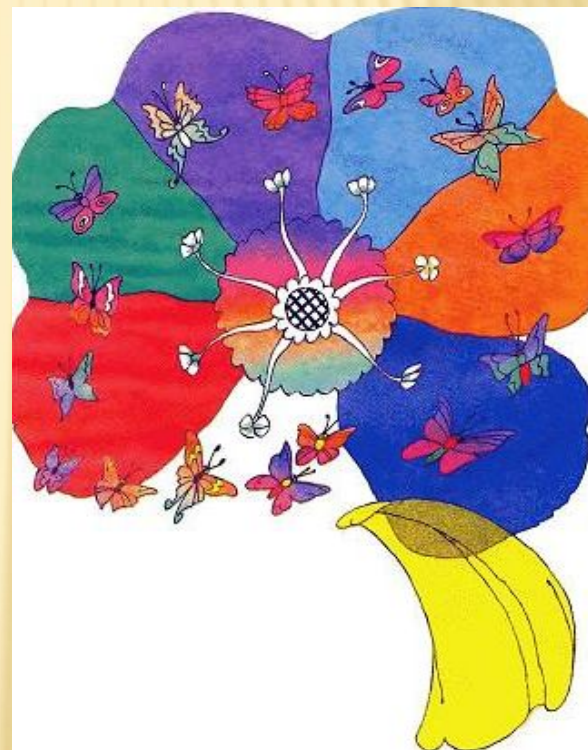


Не дадим им себя победить,
В мире здоровом хотим
все мы жить.





«Человек – часть природы»





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



