

*Здоровым быть-
себе не навредить!*



Выполнил: учитель
начальных классов
Мамялянова О.М,

Цели:



создание установки на здоровый образ жизни;

осмысление правил здорового образа жизни.

ЗОЖ – ЭТО

**РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**



**СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ**



**ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ**



**ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА**



**ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



МОЯ ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ:

- участие в спортивно-массовых мероприятиях (турслет, кросс, лыжные гонки);
- организация походов, прогулок с учащимися;
- пропаганда ЗОЖ в семье; здоровое питание



МОЙ ДЕВИЗ : Здоровому всё здорово!

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!



НАЧИНАЕТСЯ УРОК, ОТ УРОКА БУДЕТ ТОЛК



ДЕТКИ, ПРАВИЛЬНО СИДИТЕ И
ОСАНКУ БЕРЕГИТЕ!

ОТДОХНУТЬ ПОРА МИНУТКУ , ПРОВЕДЕМ ФИЗКУЛЬТМИНУТКУ



СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА ПОМОГАЮТ НАМ ВСЕГДА



ОТ ПРОСТУДЫ И АНГИНЫ НАМ ПОМОГУТ ВИТАМИНЫ!



НИКОГДА НЕ УНЫВАЕМ, В СПОРТЕ МЫ ПРЕУСПЕВАЕМ!



Осенний кросс



ЗАРНИЦА

СТАНОВИСЬ СКОРЕЙ В КРУЖОК,
ПОТАНЦУЙ СО МНОЙ ДРУЖОК.



30.10.2013



МЫ МОРОЗА НЕ БОИМСЯ, НА КОНЬКАХ ЛЕТИМ КАК ПТИЦЫ!



О ЗДОРОВЬЕ ГОВОРИМ, БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ



ОРГАНИЗМ СВОЙ ЗАКАЛЯТЬ, НАДО С ДЕТСТВА ПРИУЧАТЬ!





**Чтобы быть всегда
здоровым,
Бодрым, стройным и
веселым,
Надо спортом заниматься,
Умываться, закаляться,
Лыжным спортом
увлекаться,
Правильно питаться,
И почаще улыбаться.**

Я

ВЫБИРАЮ



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ!