

*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!