


**Что такое  
Здоровый образ жизни?**






Ребята, я прочитал  
в газете, что бы  
долго жить -надо  
вести здоровый  
образ жизни!

И как  
вести  
этот  
здоровы  
й образ  
жизни?

А что  
такое  
здоровье?

IGRAY  
BY



В газете написано, что  
если мы выполним  
несколько заданий, то  
мы точно будем  
здоровыми!

Ребята,  
может вы  
нам  
поможете?

Мы сами  
не  
справимся  
?

IGRAY  
BY

# ЗДОРОВЬЕ

Ребята!!!!  
Вот первое  
задание!

К каждой букве в  
слове "здоровье"  
нужно подобрать  
другие слова,  
которые имеют  
отношение к  
здоровью,  
здоровому образу  
жизни.



Молодцы, ребята! Вы  
отлично справились с  
заданием!



Второе задание,  
незаконченные  
поговорки про  
здоровье. Помогите  
мне их закончить!  
Бееее!



Чистота – \_\_\_\_\_.

Здоровье в порядке – \_\_\_\_\_.

Если хочешь быть здоров – \_\_\_\_\_.

В здоровом теле – \_\_\_\_\_.

Спасибо! Печата!!!  
Вы мне очень  
помогли! Беее!



## Питание

Что бы быть здоровым  
надо правильно питаться!  
Но как мне разобраться  
какие продукты вредные,  
а какие полезные!  
Ребята, а вы знаете!?  
Давайте вместе  
выполним это задания!



**ПОЛЕЗНЫЕ**

**ВРЕДНЫЕ**

**Фрукты?**




Нюша решила помочь Карпатычу с заданием. Задание конечно выполнил Карпатыч, но Нюша хотела помочь, и вызвалась отнести две стопки бумаги с правильными ответами. Но неожиданно Нюша чихнула и все ответы перепутались.



Есть продукт  
ы, Есть  
продукт  
Есть продукт  
прод  
е  
опреде  
м  
поря  
здоров  
я



A vibrant, cartoon-style illustration of a forest. In the foreground, a pink pig character with a white flower in its hair stands on a green field with scattered white daisies. In the middle ground, a green frog with large eyes sits on a tree stump. The background is filled with various green trees under a bright blue sky with fluffy white clouds. A large white speech bubble is positioned in the center of the scene.

Ребята! Помогите мне  
выполнить это задание:  
требуется разделить  
листочки с правилами  
питания на две стопки:  
правильные и не  
правильные!

полоскать рот

Не объедаться

Мыть руки  
перед едой

Есть продукты,  
полезные  
для здоровья

Не чистить зубы  
каждый день

Есть  
побольше  
сладостей

Есть очень быстро,  
не пережевывать  
каждый кусочек


Есть продукты  
в определенном  
порядке

Обедать  
каждый  
раз  
в разное  
время

Правильно

Не  
правильно



A vibrant, cartoon-style illustration of a forest. In the foreground, a pink pig character with a red flower in its hair and a stack of papers is on the left. A green frog sits on a tree stump in the middle ground. A large white speech bubble with a black border is centered in the scene. The background features various green trees and a blue sky with white clouds.

Какие вы молодцы, ребята!  
Спасибо, что помогли мне  
разобраться с правилами  
питания!

Правил  
ьно

Не  
правиль  
но

# Спорт

1. Г И М Н А С Т К А

П

2. Ф У Т Б О Л

3. Ф И Г У Р И С Т

4. Б А С К Е Т Б О Л

З

5. С Т А Д И О Н

6. Л Ы Ж Н И К

Спорт, ребята, очень  
нужен, Мы со  
спортом крепко  
дружим, Спорт –  
помощник! Спорт –  
здоровье! Спорт –  
игра!



7. Есть лужайка в нашей  
школе

А на ней козлы и кони  
Кувыркаемся мы тут

Ровно 45 минут

В школе кони и лужайка,  
Что за чудо угадай-ка?

# Зарядка

Зарядка всем полезна,  
Зарядка всем нужна.  
От лени и болезни  
Спасет нас она!





Шире шаг, руки  
выше, Грудь  
свободно  
дышит. На  
зарядку встали  
все! Раз, два,  
Физкульт-ура!

Руки в стороны и вниз,  
Все присели поднялись.  
А теперь давайте  
вместе Все попрыгаем  
на месте!



Что такое  
физкультура?  
Тренировка и игра!  
Что такое  
физкультура?  
Это ФИЗ-, и КУЛЬ-, и  
ТУ-, и РА!

Занимаясь этим  
делом,  
Станешь ловким,  
Сильным смелым!  
Плюс хорошая  
фигура. Вот что  
значит физкультура!



Быть здоровым- это классно!  
Чувствовать себя прекрасно  
Каждый день и каждый час  
Может каждый ведь из нас!



## Закаливание

Говорил я им зимой: закалялись бы со мной!  
Утром бег и душ бодрящий, как для взрослых,  
настоящий!

На ночь - окна открывать, свежим воздухом  
дышать,

Ноги мыть водой холодной, и тогда микроб  
голодный

Вас вовек не одолеет. Не послушались, болеют...

Поздно поняли мы, братцы, как полезно  
закаляться.

Кончим кашлять и чихать,  
Станем душ мы принимать из водички ледяной.

Погодите, ой-ё-ей!

Крепким стать нельзя мгновенно! Закаляйтесь  
постепенно.



# Гигиена

Молодцы, ребята!  
Нам остаётся только  
вспомнить о гигиене!  
о наших друзьях,  
которые помогают  
нам быть  
чистюлями.





Гладко, душисто,  
Моеет чисто.  
Нужно, чтоб у каждого было.  
Что это такое?

Костяная спинка,  
На брюшке щетинка,  
По частоколу прыгала,  
Микробов всех повыгнала.






Говорит дорожка - два вышитых конца.  
- Помойся хоть немножко, хоть грязь ты смой с лица!  
Иначе, ты в полдня испачкаешь меня.



Хожу ,брожу не по лесам,  
А по чёлкам, волосам.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у хищных медведей.





**Здоровье - это  
кладезь.  
Его нельзя купить.  
Однажды  
потерявши,  
Его не возвратить.**

Не одолжить у  
друга,  
Не выиграть в лото,  
Ведь без здоровья  
счастье,  
Поверьте уж не то.




Несомненно, что  
здоровье  
С детства надо  
укреплять:  
Физкультурой  
заниматься,  
Бегать, прыгать и играть.





Фрукты есть как можно  
больше,  
Предварительно  
помыть,  
А гуляя после школы,  
Про уроки не забыть.





Ребята, вы  
много узнали о  
здоровом  
образе жизни!

Будьте здоровыми!!!

До новых встреч!!!

IGRAY  
BY