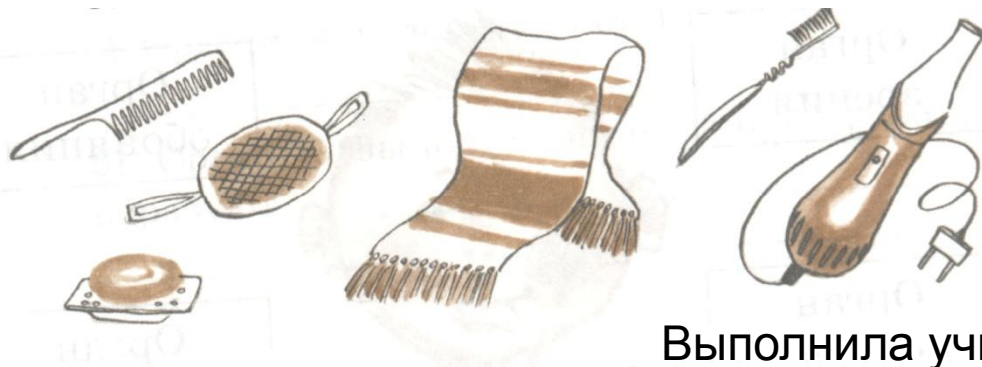




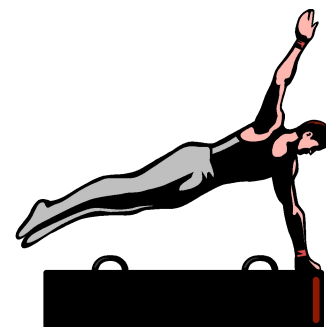
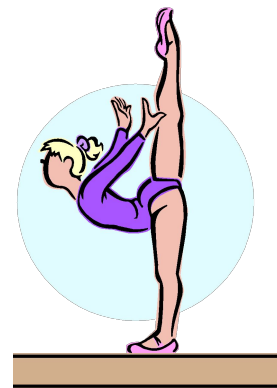
# Наши верные друзья



Выполнила учитель нач. классов  
Кирилина О.Н.

# Наши верные друзья

- В здоровом теле – здоровый дух.
- Здоровье дороже золота.
- Здоровье ни за какие деньги не купишь.



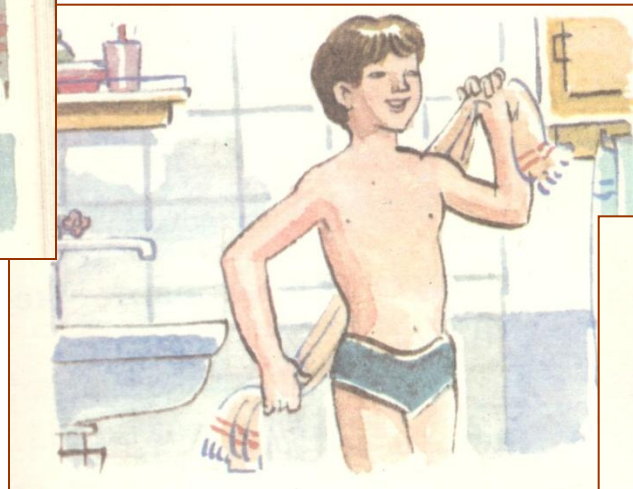
# Наши верные друзья

## Вода

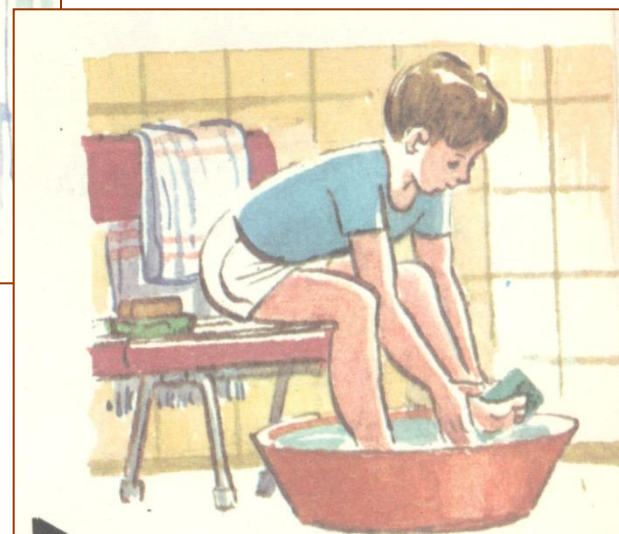


По утрам и вечерам  
Открываю в ванной кран.  
Я воды не пожалею,  
Уши вымою и шею.

Пусть течёт водица –  
Я хочу умыться!



Посильнее кран открыла  
И взяла кусочек мыла.  
Пышно пена поднялась –  
Смыла с рук и пыль и грязь.  
Пусть бежит водица –  
Я хочу умыться!



# Наши верные друзья



## Зарядка

Пролетела ночка.

«С добрым утром, дочка!

В доме солнечно, светло,  
Иней опушил стекло.

Это дедушка Мороз

Нам принёс букеты роз.

Просыпайся, поднимайся,

Застилай кроватку,

Вместе сделаем зарядку!

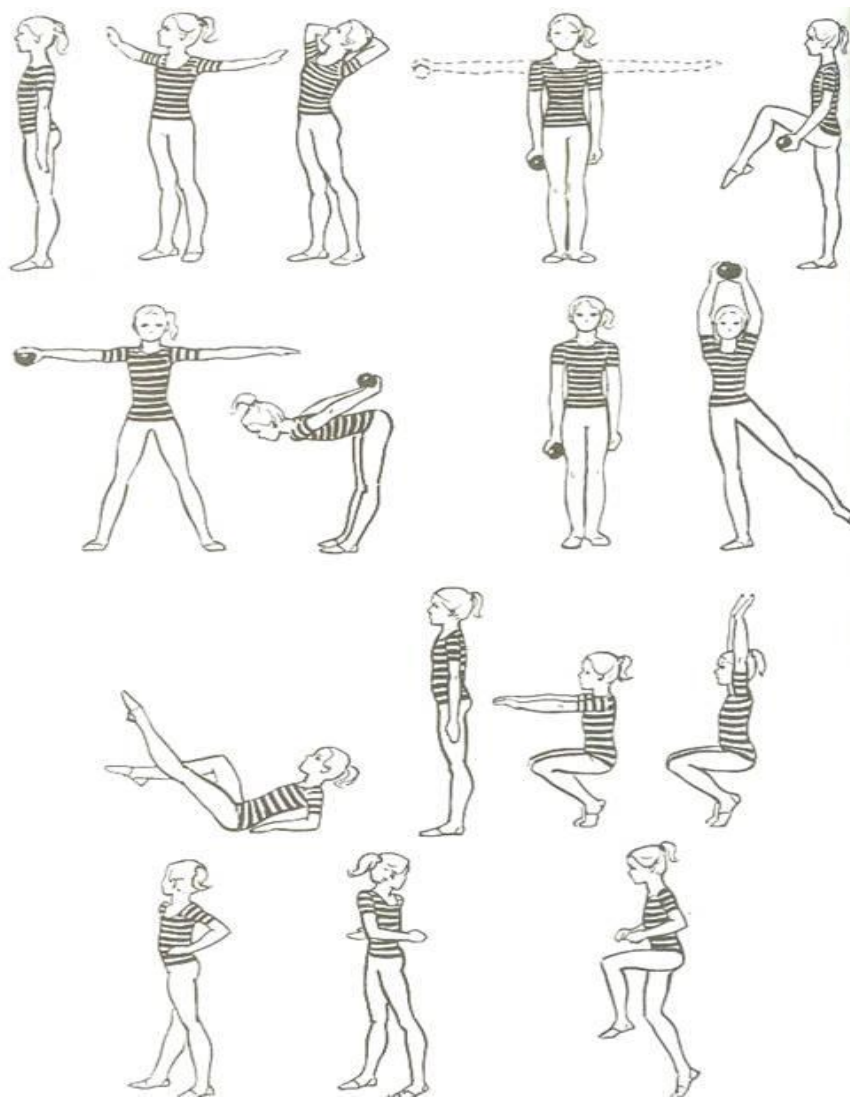
Руки вверх, руки вниз.

На носках приподнимись,

Повтори наклон раз пять,

А теперь, дружок, присядь!»

# Наши верные друзья



# Наши верные друзья



Тёплые солнечные лучи и свежий воздух



**Фитонциды** - особые летучие вещества - убивают вредных микробов.

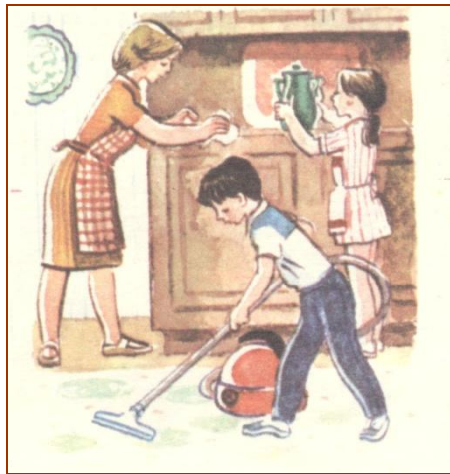
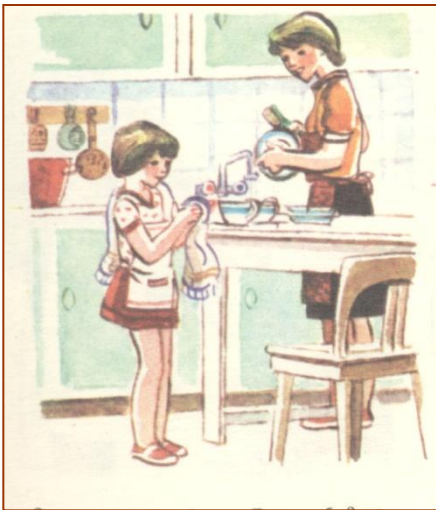
# Наши верные друзья



# Наши верные друзья



Чистота - залог здоровья





# Наши верные друзья



Режим



дня

Рано в кровать,  
рано вставать –  
горя и хвори не будете знать!

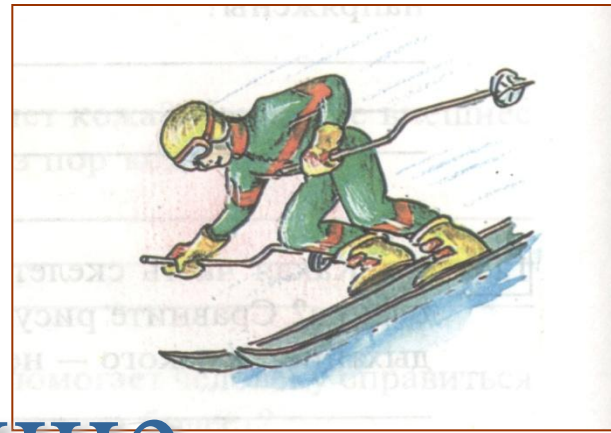


# Наши верные друзья

Режим дня школьника

Режимные моменты	Возраст (класс)			
	7-9 лет (1-4 класс)	10-12 лет (5-7 класс)	13-14 лет (8-9 класс)	15-16 лет (10-11 класс)
Подъем	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя гигиеническая гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
Дорога в школу	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20
Учебные занятия в школе	8.30-12.30	8.30-13.30	8.30-14.00	8.30-14.30
Дорога из школы	12.30-13.00	13.30-14.00	14.00-14.30	14.30-15.00
Обед	13.00-13.30	14.00-14.30	14.30-15.00	15.00-15.30
Отдых	13.30-14.30	—	—	—
Прогулка на воздухе	14.30-16.30	14.30-16.30	15.00-17.00	15.30-17.00
Приготовление уроков	16.30-17.30	16.30-18.30	17.00-19.30	17.00-20.00
Прогулка на воздухе	17.30-19.00	18.30-19.30	19.30-20.30	20.00-21.00
Ужин, свободное время	19.00-20.00	19.30-20.30	20.30-21.00	21.00-21.30
Вечерний туалет	20.00-20.30	20.30-21.00	21.00-22.00	21.30-22.00
Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	22.00-7.00	22.00-7.00

# Наши верные друзья



Движение

# Наши верные друзья

## Ответьте на вопросы.

- 1. Есть ли у тебя компьютер?
- 2. Нравится ли тебе играть в компьютерные игры?
- 3. Сколько времени ты проводишь за компьютером и телевизором?
- 4. Смотришь ли ты мультфильмы? Какой твой любимый мультфильм?
- 5. Почему надо садиться подальше от телевизора?
- 6. Как сделать компьютер своим другом?
- 7. Почему вредно долго сидеть неподвижно?
- Что помогло Васе спасти Веронику?

# Наши верные друзья

## Подвижные игры



# Наши верные друзья

Отгадай загадки.

С ней мы дружим по утрам,  
Она бодрость дарит нам.

Если мусор на полу,  
Вспоминаем про ...

Его бьют, а он не плачет,  
Только прыгает и скачет.

# Наши верные друзья

Высоко волан взлетает,  
Лёгкий и подвижный он.  
Мы с подругою играем  
На площадке в ...

Стоят игроки друг против друга,  
Сетка меж ними натянута туго,  
Бьют по мячу и красиво, и метко,  
И оживает в руках их ракетка.

з у б ы  
в о д а  
в е л о с и п е д  
р е ж и м  
с о л н ц е  
в о з д у х  
к о н ь к и  
п ы л е с о с





# Наши верные друзья

Ответьте на вопросы.

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь?
2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
3. Чем полезна утренняя зарядка? Делаешь ли ты её ежедневно?
4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
6. Что дарит людям движение?
7. Какие подвижные игры тебе нравятся?
8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или в парк?

# Наши верные друзья

Я хочу здоровым быть –  
Буду с лыжами дружить.  
Подружусь с закалкой,  
С обручем, скакалкой,  
С теннисной ракеткой.  
Буду сильным, крепким!

