



ДОКИ
ГОРОВАЯ

Игра «Можно — нельзя»

Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть.



Игра «Юный кулинар»



Без чего не может жить человек?

ВОДА

ПИЦЦА

СОН





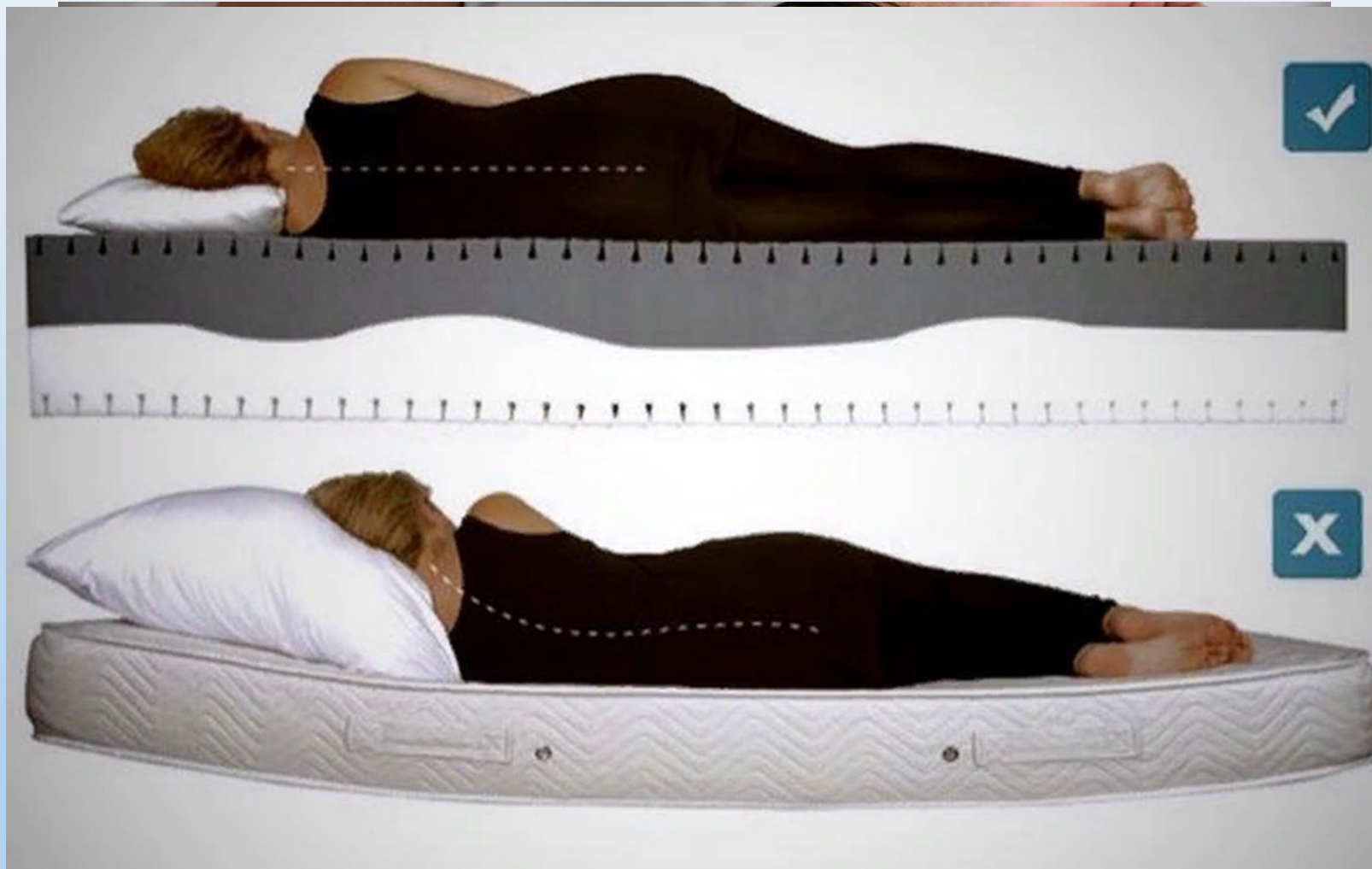
**Сон — лучшее
лекарство**



Как спит человек?



Приучайте себя спать на спине.



Кому сколько надо спать?

Детям 6—8 лет рекомендуется спать 11 — 11,5 часа, ложиться спать в 20-21 ч.



**Человек спит треть жизни,
около 25 лет.**



Оздоровительная минутка

Спал цветок и вдруг проснулся (*туловище вправо, влево*)

Больше спать не захотел (*туловище вперед, назад*)

Шевельнулся, потянулся (*руки вверх, подтянуться*)

Взвился вверх и полетел (*руки вверх, влево, вправо*)

Солнце утром лишь проснется

Бабочка кружит и вьется (*покружиться*).



Игра «Плохо — хорошо» (по гигиене сна)

- МЫТЬ НОГИ, РУКИ, ПРИНИМАТЬ ДУШ;

- ПЕРЕД СНОМ МНОГО ПИТЬ, ЕСТЬ;

- ЧИСТИТЬ ЗУБЫ; ПРОВОЕТРИВАТЬ КОМНАТУ;

- ГУЛЯТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ;

Игра «Плохо — хорошо» (по гигиене сна)

- смотреть страшные фильмы;
- слушать громкую музыку;
- спать на жёсткой постели, на спине;
- гулять на свежем воздухе.

Будьте здоровы!



Сон – лучшее лекарство!

Презентацию подготовила
учитель начальных классов
МБОУ гимназии №2 г.Сальска
Ростовской области
Цимбалист Елена Юрьевна

2020 г.