



# БУКВАРЬ



# ЗДОРОВЬЯ

По книге Л. В. Баль и В. В. Ветровой

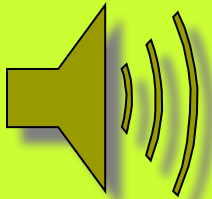
Учитель начальных классов  
Музипова С. В.

# УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

---



**ПЕРЕХОД НА СЛЕДУЮЩИЙ СЛАЙД**



**НЕОБХОДИМО ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОС**

# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

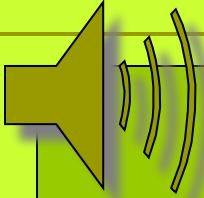


**Он поможет вам попасть в страну здоровья. Там вы увидите и узнаете, что такое здоровье и как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.**





# Я думаю, что здоровье - это...



Здоровье –  
это сила  
и ум.

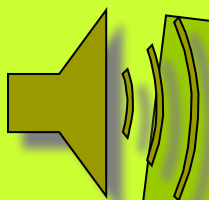
Здоровье –  
это то, что  
нужно  
беречь.

Здоровье –  
это самое  
важное  
богатство.

У здорового  
человека всё  
получается.



# Что нужно делать, чтобы быть здоровым?



Надо правильно питаться.

будет человек  
заниматься спортом,  
он проживёт  
дольше.

Надо закаляться.

Соблюдать режим дня.

Надо  
взяв  
и  
зубы.





# Режим дня - это...

Ран

Де  
лу

о  
ло  
жит  
ься

Ест  
ь в  
одн

вре  
мя,  
пот  
ехе

.

о  
и  
то

час

По  
раб

Ран

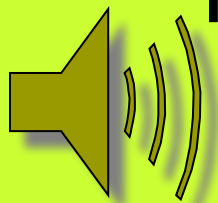
о  
вст  
ава

же  
вре  
мя.

ота  
л -  
отд

ть.

охи

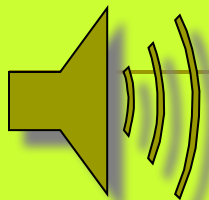


Расскажите о своём режиме дня:

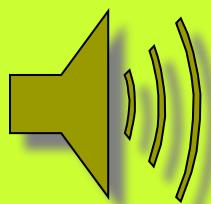
и:



# Чей режим лучше?



# Чистота - залог здоровья!



**Зачем надо умываться?  
Расскажите, как вы  
умываетесь.**



**Чтобы быть  
чистым.**

**Чтобы было  
приятно.**

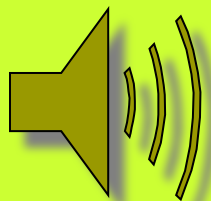
**Чтобы смыть  
микробов.**

**Чтобы кожа  
была  
здоровой.**

**Чтобы  
хорошо  
выглядеть.**



# Зубы! Зубы!

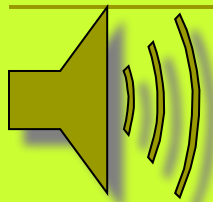


У Жени болят зубы. Как вы думаете, почему?  
Что надо делать, чтобы зубы не болели?

**Чтобы зубы  
не болели, их надо  
чистить (2 раза  
в день по 2 минуты),  
не есть много  
сладкого, 2 раза  
в год ходить  
к зубному врачу.**



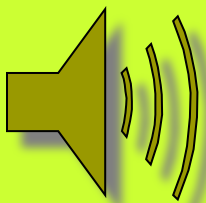
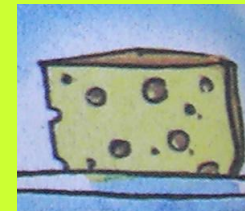
# Чистим зубы правильно!



**А вы знаете как правильно чистить зубы?**



# Что полезно и вредно для зубов?

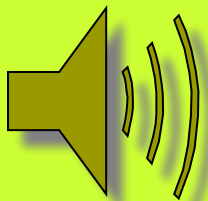


**Назовите, что полезно для зубов.  
Почему остальные продукты вредны?**



# Как есть правильно?

---



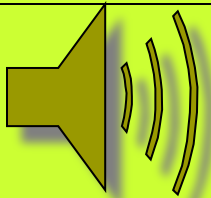
**Что неправильно делает Витя?**



# Правила гигиены питания



- **Есть каждый день в одно и то же время.**
- **Перед едой мыть руки с мылом.**
- **Есть продукты, полезные для здоровья.**
- **Есть продукты в определённое время.**
- **Есть не быстро и не очень медленно.**
- **Каждый кусочек тщательно прожёвывать.**
- **Не объедаться.**
- **Сладости есть только после обеда.**



**Как вы понимаете эти правила?**

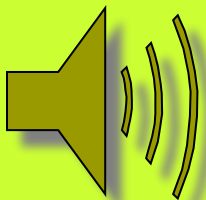
# Что я знаю о закаливании?



Гулять  
в любую  
погоду

Купаться  
в реке,  
в пруду,  
в море.

Одеваться  
я  
по погоде.



А как вы закаляетесь?

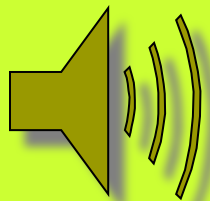
Обливатьс  
я  
прохладно  
й  
водой.

Спать с  
открытой  
форточко  
й





# Спорт для здоровья



**Занимаетесь ли вы спортом?  
Какой вид спорта у вас  
любимый?**



**Я могу  
отжаться  
от пола  
\_\_\_ раз.**

**Я могу  
прыгнуть  
на одной  
ножке  
\_\_\_ раз.**

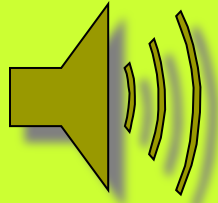
**Я могу  
подтянуться  
\_\_\_ раз.**



**Я могу  
сделать  
\_\_\_  
приседаний.**



# Двигаться!

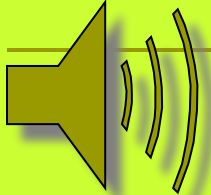


**Какой вывод мы можем сделать?  
Почему движения важны для человека?**

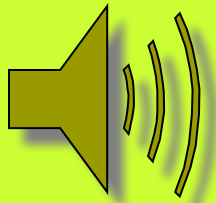
***Тот, кто всегда ходит пешком,  
играет в подвижные игры,  
не любит засиживаться  
перед телевизором, -  
тот всегда весел и здоров.***



# Зачем нужен сон?



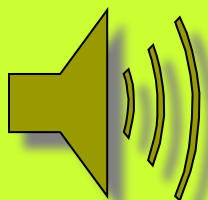
я  
ы  
Е  
с  
л  
и  
ч  
е  
л  
о  
в  
е  
к  
х  
о  
р  
о  
ц



**Как вы думаете, почему Витя зевает по дороге в школу?**



# Грустная история



Придумайте рассказ по этим картинкам.

# Перед сном

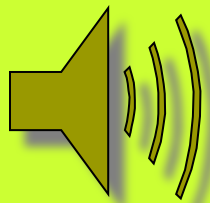


- Не наедайся.
- Не играй в шумные игры.
- Не смотри долго телевизор.
- Не ложись поздно.
- Проветри комнату.
- Умойся.
- Сложи одежду.
- Задёрни занавески.





# Наши глаза



**Для чего человеку нужны глаза?  
Рассмотрите рисунки. Как дети относятся к своим глазам?  
Почему важно беречь глаза?  
Известны ли вам правила охраны глаз?  
Расскажите.**



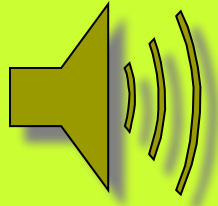
# Чтобы глаза не уставали



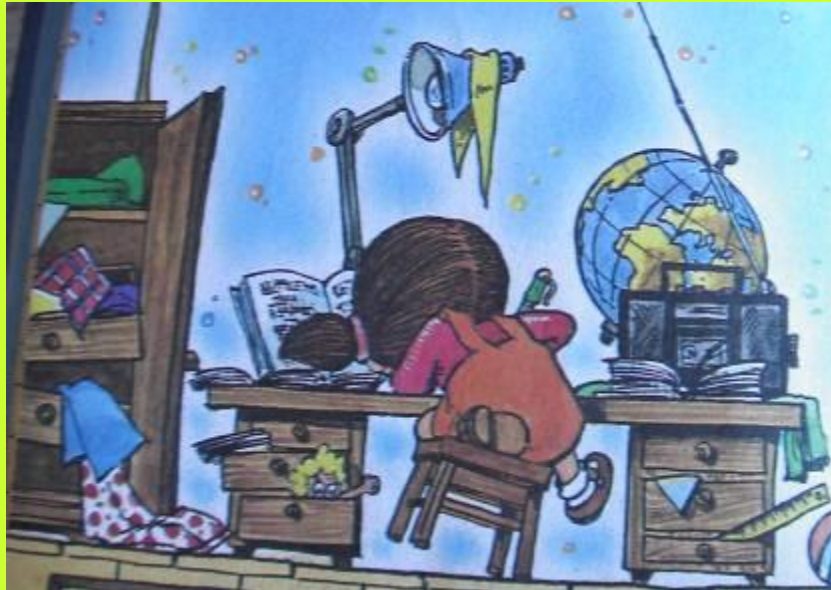
- Не читай лёжа.
- Лампу ставь слева.
- Сиди за столом прямо.
- Смотри телевизор сидя и не больше 40 минут подряд.
- Делай гимнастику для глаз.



# Как готовить уроки?



**Кто сделает уроки лучше? Почему?  
Кто сделает уроки быстрее? Почему?  
Кто больше устанет? Почему?**



# Полезные советы



- **Подготовь место для занятий.**
- **Убери всё лишнее.**
- **Свет должен падать слева.**
- **Сиди прямо, не сутулься.**

**Начинай с того, что больше любишь и что хорошо получается**

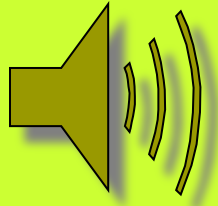
**Я**







# Осанка - это...

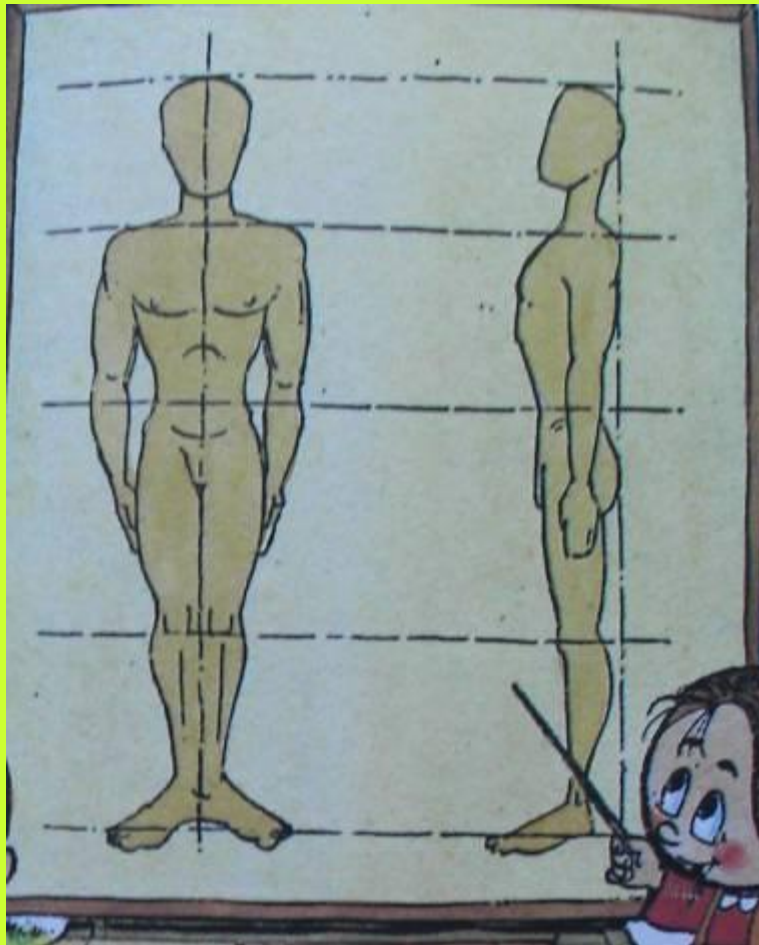


**Что такое осанка?**

**Почему у ребят неправильная осанка?**

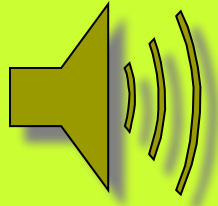


# Осанка - это то как мы ходим или сидим



- Выпрями спину, плечи назад.
- Не носи сумку на одной руке или на одном плече.
- За столом сиди прямо.
- Выполняй специальные упражнения.

# Уши тоже надо беречь



**От чего надо беречь уши?**



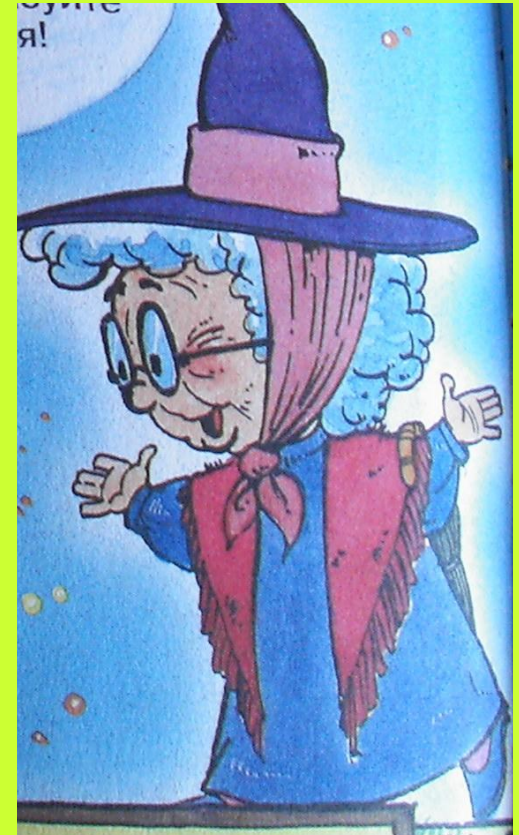
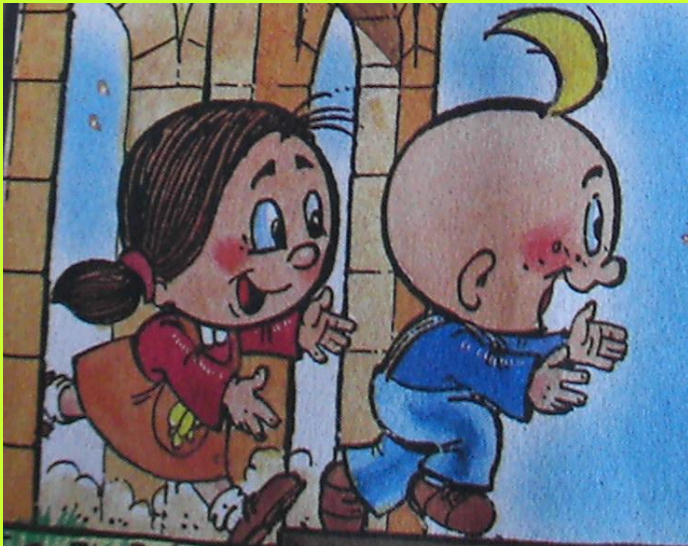
- **От слишком громких звуков устаёшь.**
- **Они мешают думать.**
- **Они мешают другим людям.**





**Берегите своё здоровье и  
до новых встреч!**

Спасибо за внимание.



*До свидания,  
до новых путешествий!*

---

