

# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ





# Путешествие в страну «Здоровый образ жизни»

## Компоненты здорового образа жизни



# Станция «Спортивная»





# ФИЗКУЛЬТУРА – ЭТО КЛАСС! ВСЕ ЗДОРОВЫЕ У НАС!



# Физкультминутка

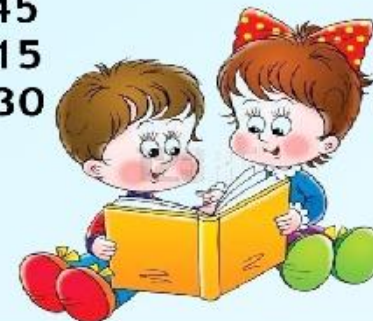


# Станция «Успевай-ка»



## Режим дня школьника

Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30







**РЕЖИМ  
ДНЯ**

# Пантомима «Режим дня»



# Станция «Мойдодыр»

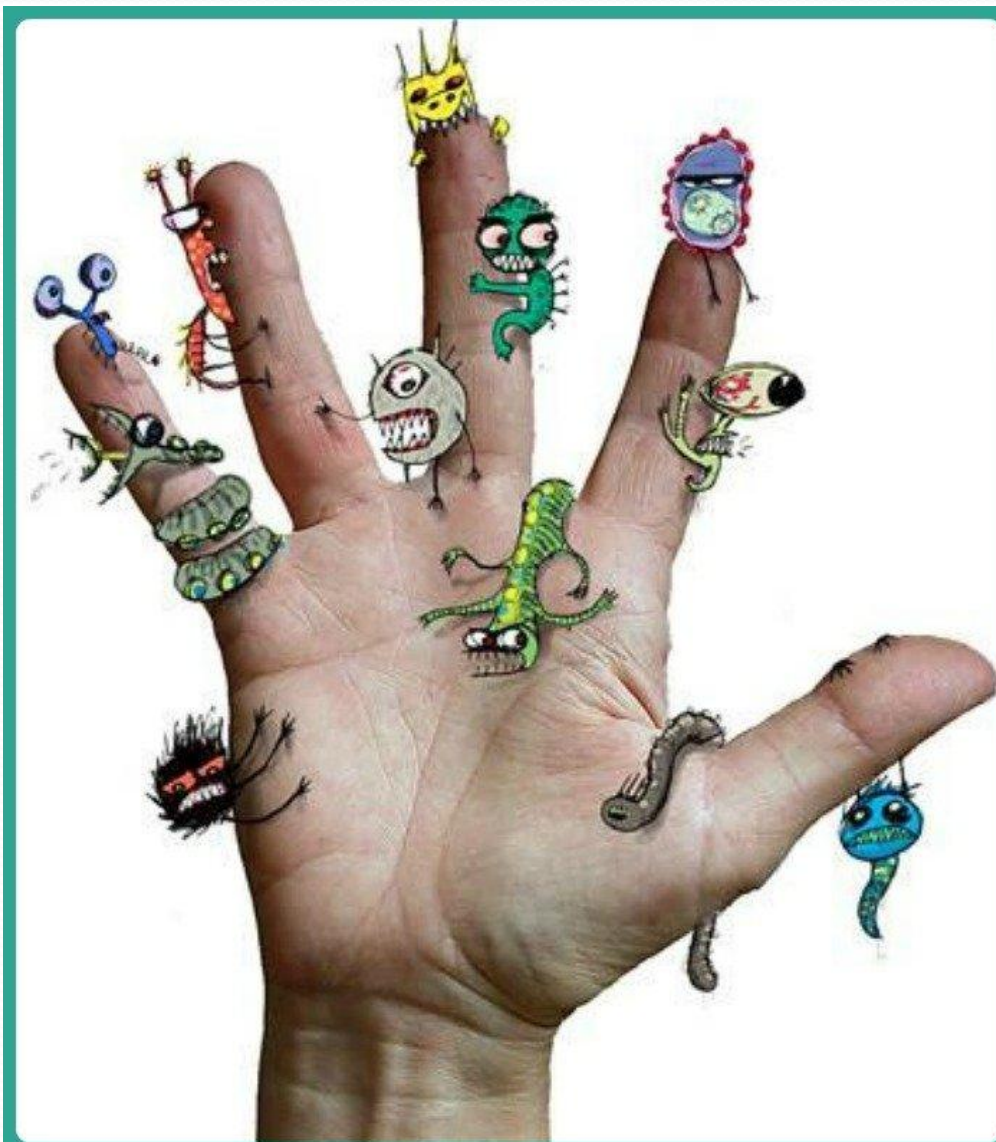


ЧИСТЫЙ



ГРЯЗНЫЙ





Чистые руки -  
залог  
здоровья!

# Игра «Веселые загадки»



# Игра «Хорошо – плохо»





# Станция «Витаминная»

А

В



С

# Правильное питание

овощи



молоко и молочные продукты

фрукты



соки



ягоды



мясо

хлеб



# Что разрушает здоровье, что укрепляет ?



# Станция «Ромашка»



*Будьте  
всегда*

*здоровы!*

