

**ЕСЛИ
ХОЧЕШЬ
БЫТЬ ЗДОРОВ
(веселое состязание)**

**Приветствуем всех, кто
время нашел
И в школу на праздник
здоровья пришел!**

**Мы здесь подрастаем,
мужаем мы здесь.
И набираем, естественно
вес!
Всегда мы здоровы, с
зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой
как воздух нужны,
А с ними порядок, уют,
чистота,
Эстетика. В общем, сама
красота!
Здоровье свое сбережем с
малых лет.
Оно нас избавит от болей и
бед.**



Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на создание. И на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализовать в современном мире.

Здоровый человек – это состояние полного душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или повреждений.



Расстояние от телевизора до глаз должно быть не менее 3 метров, продолжительность просмотра - не более 1,5 часа в день.



**Не смотрите телевизор —
держите Ваш разум в чистоте**

- **Здоровье дороже _____**
- **Когда пьешь воду, помни об _____.**
- **Здоров будешь - всего _____.**
- **Крепок телом – богат _____**
- **Болен - лечись, а здоров - _____.**
- **Сон - лучшее _____**
- **В здоровом теле - здоровый _____**

- **Здоровье дороже золота**
- **Когда пьешь воду, помни об источнике.**
- **Здоров будешь – всего добудешь.**
- **Крепок телом – богат душой**
- **Болен - лечись, а здоров - берегись.**
- **Сон - лучшее лекарство**
- **В здоровом теле - здоровый дух**



**Красивый
Сутулый
Сильный
Ловкий
Бледный
Румяный**

**Страшный
Стройный
Толстый
Крепкий
Неуклюжий
Подтянутый**

- - Я чищу зубы два раза в день.
- - Я грызу ручки и карандаши.
- - Я рано просыпаюсь и делаю физзарядку.
- - Вечерами я долго сижу перед компьютером.
- - Я люблю долго поспать.
- - После еды я полощу рот.
- - До еды я не мою руки.
- - Я часто ем сладкое.
- - Я ем фрукты и овощи.

- 1. Утром раньше поднимайся,
- Прыгай, бегай, отжимайся.
- Для здоровья, для порядка
- Людям всем нужна ...
- 2. Дождик теплый и густой,
- Это дождик не простой:
- Он без туч, без облаков
- Целый день идти готов.
- 3. Хочешь ты побить рекорд?
- Так тебе поможет ...
- 4. Он с тобою и со мною
- Шел лесными стежками.
- Друг походный за спиною
- На ремнях с застежками.

- 5. В новой стене,
- В круглом окне,
- Днем стекло пробито,
- На ночь вставлено.

- 6. Ясным утром вдоль дороги
- На траве блестит роса.
- По дороге едут ноги
- И бегут два колеса.
- У загадки есть ответ –
- Это мой ...

- 7. Есть, ребята, у меня
- Два серебряных коня.
- Езжу сразу на обоих
- Что за кони у меня?

- 8. Чтоб большим спортсменом стать.
- Нужно очень много знать.
- И поможет здесь сноровка
- И, конечно, ...

З А Р Я Д К А

Д У Ш

С П **О** Р Т

Р Ю К З А К

П Р **О** Р У Б Ь

В Е Л О С И П Е Д

К О Н **Ь** К И

Т Р **Е** Н И Р О В К А

- Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.



Не ешьте вредную пищу —
сохраняйте здоровье Вашего тела



Занимайтесь спортом —
наполняйте Ваше тело силой и энергией



● Будьте здоровы!