

 **Всем, кто хочет  
быть здоров!**

Презентацию подготовила учитель  
начальных классов

Стрельникова В.И.

\* Девиз : Я умею  
думать, я умею  
рассуждать,

\* Что полезно для  
здоровья, то и  
буду выбирать.



У природы есть секрет,  
Чтоб жить здоровым много лет.  
Солнце, воздух и вода  
Помогают нам всегда



# Режим дня школьника



7:00



7:15



8:30



14:00



14:30



16:00



18:00



20:30



21:00



# 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 |



# \* Зарядка



- \*Чтоб прогнать тоску и лень,
- \*Подниматься каждый день
- \*Нужно ровно в семь часов.
- \*Отворив окна засов,
- \*Сделать лёгкую зарядку
- \*И убрать свою кроватку



Душ принять и завтрак съесть, а потом за парту сесть  
Выполнять задания.  
Всё в порядке, если есть воля и старание.





Соблюдаем мы всегда строго распорядок дня  
В час положенный ложимся , в час положенный встаём.  
Здоровье своё бережём с малых лет. Оно нас избавит от болей и бед!

# Физкультура и спорт



**Двигайтесь больше!**

**Будьте «против»  
гиподинамии, но  
будьте всегда «за»  
здоровый образ  
жизни!**

**Специальные занятия  
физкультурой,  
самостоятельное  
регулярное  
повторение  
упражнений,  
утренняя зарядка,  
физкультминутки,  
пеший туризм –  
выбирайте то, что вам  
нравится!**



# ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

---



**Чтоб сильным и здоровым быть,  
в спортивный зал надо ходить!**

# Правильное питание



\*Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать: мёд, гречка, геркулес, изюм, масло

\*Другие помогают строить организм и делают его более сильным: треска, рыба, мясо, яйца, орехи



Фрукты и овощи содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти



# Соблюдение гигиены







## Соблюдение гигиены

Что такое гигиена,  
Знает кошка и гиена,  
Бурый мишка, мишка белый,  
Ёж, собака и пчела,  
Что всегда не грех помыться,  
Вымыть лапы и копытца,  
Ну а после можно смело  
Приниматься за дела

## Закаливание.

Если хочешь быть здоровым , прогони подальше лень.  
Если начал закаляться, закаляйся каждый день



Вышел сразу на мороз- весь до косточек промёрз.  
Закаляйся постепенно, это для здоровья ценно.

«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ - ЗАКАЛЯЙСЯ»



Если закаляться в радость, вам простуда не подружка.  
Вы здоровье берегите, это дети не игрушка!



Задание.

Выбери признаки для характеристики  
здорового человека:

очень редко болеет

имеет чистую кожу, блестящие глаза и  
волосы

всегда носит тёплую одежду

хороший спокойный сон

имеет бледный вид, тусклый взгляд

всегда «солнечное» настроение

постоянно раздражителен

- \* если заболел, то быстро выздоравливает
- \* может без труда пробежать 5 километров
- \* на уроках собран и внимателен
- \* излишне не утепляется
- \* живёт не менее 80 лет

***Будте здоровы!***

