

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ



ВИКТОРИНА О РЕЖИМЕ ДНЯ

Во сколько нужно встать утром, чтобы успеть собраться и вовремя прийти в школу?

1. В 9.00

2. В 6.30

3. В 12.00

Зачем нужна утренняя зарядка?

- 1. Чтобы быть бодрым и сильным**
- 2. Чтобы не села батарейка**
- 3. Чтобы не ходить на физкультуру**

Что нужно кушать на завтрак?

1. Гамбургер и колу

2. Побольше конфет
и пирожных

3. Кашу, творог,
фрукты

**Чтобы не болеть и
быть сильным, нужно**

**1. Гулять на свежем
воздухе и заниматься
спортом**

**2. Больше смотреть
телевизор**

**3. Играть весь вечер в
компьютерные игры**

**Чтобы хорошо
выспаться и быть
бодрым, нужно**

1. Лечь спать как

можно позже

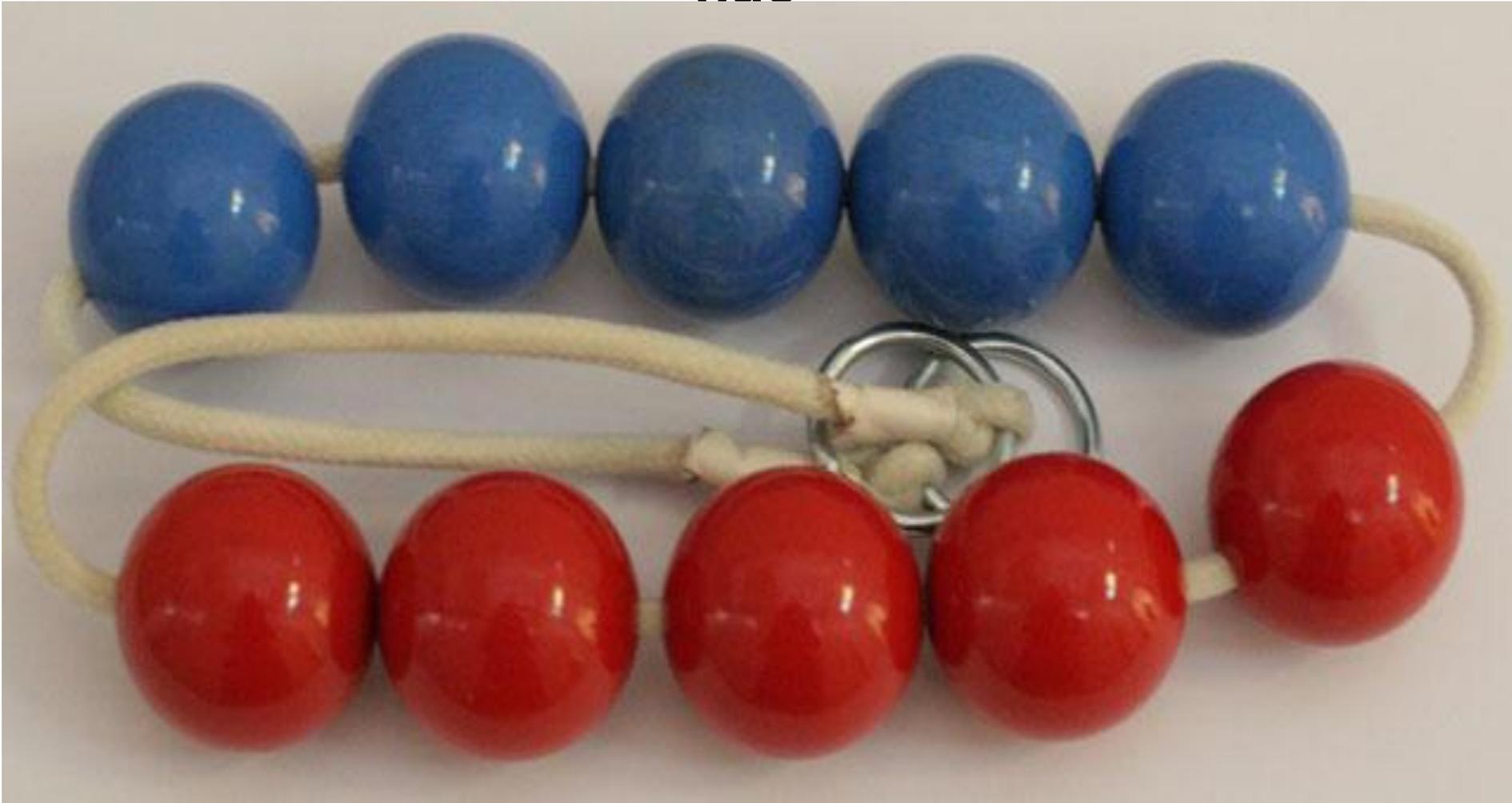
2. Попить кофе перед

сном

3. Лечь спать вовремя

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Наклониться столько раз, сколько шариков у нас



**Приседаем столько раз, сколько ёлочек
в нас**



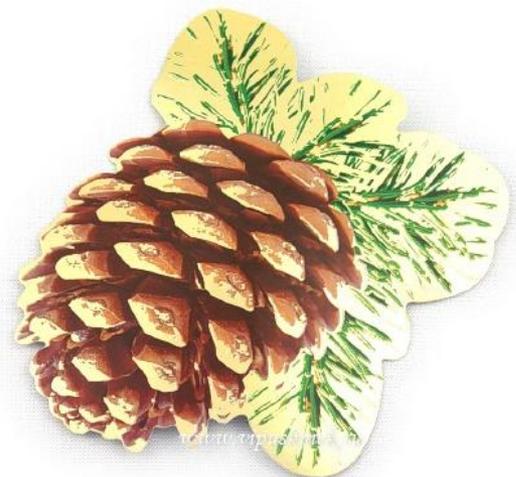
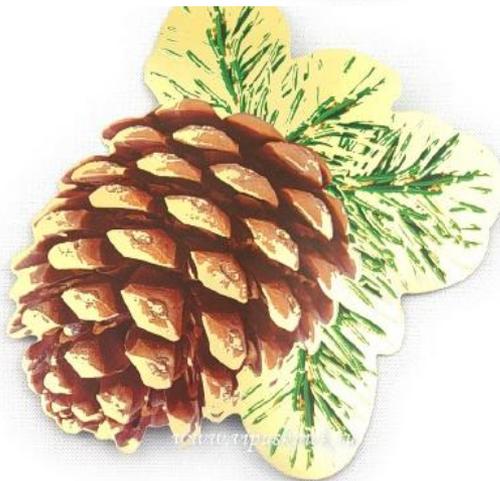
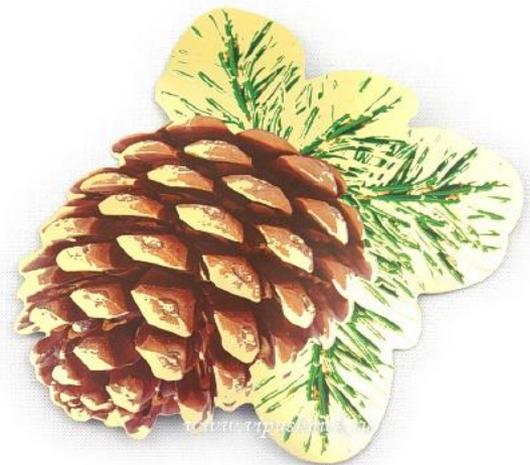
**Высоко подпрыгнуть столько раз,
сколько яблочек у нас**



Покружиться столько раз, сколько домиков у нас



**Подняться на носочки столько раз,
сколько шишечек у нас**



МОЛОДЦЫ!

САДИТЕСЬ НА

СВОИ МЕСТА

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

ЗДОРОВЬЕ = РЕЖИМ +

...

ЧТО ЖЕ ЕЩЁ?

Пирамида питания



ЗАГАДКИ О ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

- Сладкий камень в воде тает .
- Жидкое, а не вода, белое, а не снег.
- В воде родится, а воды боится.
- В домике – еда, а дверь заперта.
- Эти растения являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний .
- Отгадать легко и быстро:
Мягкий, пышный и душистый,
Он и чёрный, он и белый,
А бывает подгорелый .
- Завернули эту плитку
В серебристую простынку
Скушать плитку каждый рад.
Что же это? ...

ОТВЕТЫ НА ЗАГАДКИ

- САХАР
- МОЛОКО
- СОЛЬ
- ЯЙЦО
- ЛУК И ЧЕСНОК
- ХЛЕБ
- ШОКОЛАД

**ЗДОРОВЬЕ = РЕЖИМ
+ ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Говоря о здоровье, нельзя не вспомнить о медицине. В прошлые века медицина была развита плохо, поэтому гибло много людей даже от простых болезней. В наше время медицина продолжает развиваться и помогать людям.

Найди в таблице названия медицинских средств (7 слов). Складывать буквы в слова можно по вертикали, горизонтали и диагоналям.

т	к	а	у	т	ь	р
е	п	ж	г	с	т	ы
п	и	д	л	а	е	з
г	й	о	п	о	л	е
р	к	а	к	к	н	ё
е	л	е	й	а	ь	н
н	а	ш	а	т	ы	р

ОТВЕТЫ

- НАШАТЫРЬ
- ЗЕЛЁНКА
- ЖГУТ
- ЛЕЙКОПЛАСТЫРЬ
- ПИПЕТКА
- ГРЕЛКА
- ЙОД

**Следующий
слайд
подскажет, что
же ещё входит в
нашу формулу
здоровья?**

Закаляйся



если хочешь быть здоров

**ЗДОРОВЬЕ = РЕЖИМ +
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
+ ЗАКАЛИВАНИЕ**

**ДОГАДАЙСЯ ПО
СЛЕДУЮЩЕМУ
СЛАЙДУ, КАКОЙ
ЕЩЁ КОМПОНЕНТ
ВХОДИТ В
ФОРМУЛУ
СЛОВИЩА**



**ЗДОРОВЬЕ = РЕЖИМ
+ ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ +
ЗАКАЛИВАНИЕ +
ДВИЖЕНИЕ**

Подвигаемся, поиграем!

Игра «Земля, вода, огонь и воздух»

По команде «Земля!» надо низко присесть,
«Вода!» - руки в стороны, показать
«волны» руками,
«Огонь!» - взмахи руками перед собой,
вращение вокруг своей оси,
«Воздух!» - руки вверх, подняться на
носочки.

(Кто ошибается, выбывает из игры)

Поздравляем самых

СПОРТИВНАЯ ЭСТАФЕТА

Дети делятся на 2 команды и строятся в две колонны в затылок друг другу.

- 1 эстафета. «Эстафетная палочка». Надо добежать до ориентира, обогнуть его, прибежать обратно и передать эстафетную палочку.
 - 2 эстафета. Надо добежать до скакалки, пропрыгать на скакалке 3 раза, прибежать обратно, передать эстафету хлопком.
 - 3 эстафета. «Сбей кегли». Каждый по очереди бросает мяч и пытается сбить кегли. Судьи считают сбитые командой кегли.
 - 4 эстафета. Допрыгать до ориентира на одной ноге, сменить ногу и допрыгать до конца, возвращаться бегом, передать эстафету.
 - 5 эстафета. На полу лежит обруч. Бежим к обручу, берём его двумя руками, поднимаем над головой и пролезаем через него, кладём обруч. Бежим дальше, оббегаем ориентир, возвращаемся к своей команде и передаём эстафету хлопком.
 - 6 эстафета. «Тоннель». Каждая команда разбивается на пары. Пара берется за руки и образует тоннель. Последняя пара в команде, держась за руки, пробирается сквозь тоннель, добегают до ориентира, обходят его и возвращаются. Встаёт впереди всех. Затем бежит следующая пара и т.д.
- Наша эстафета подошла к концу. Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!



**Рациональное
Питание**



**Закаливание и
занятия спортом**



Здоровый Образ Жизни.



1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**

2. Алкоголь



3. Наркотики

**Правильный
Режим труда и отдыха**

