

# 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**

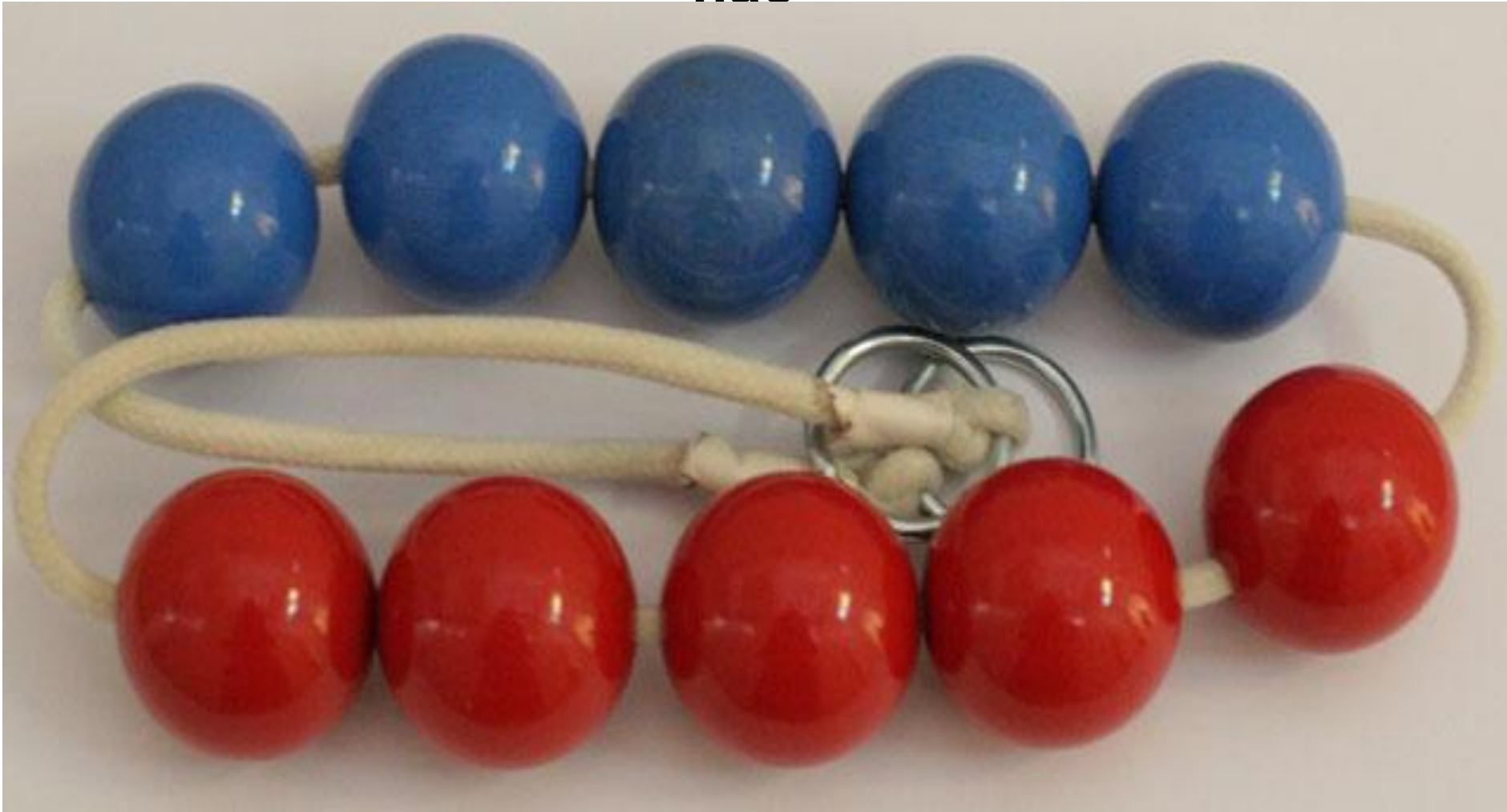
**2. Попить кофе перед**

**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**

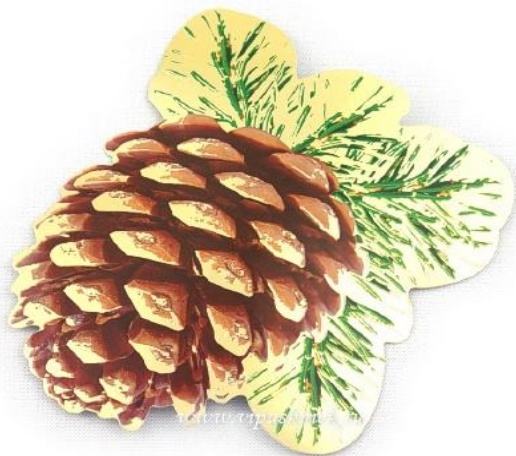
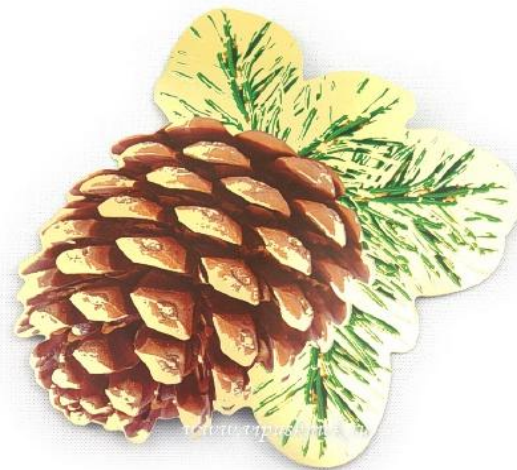


# Покружиться столько раз, сколько домиков у нас





**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

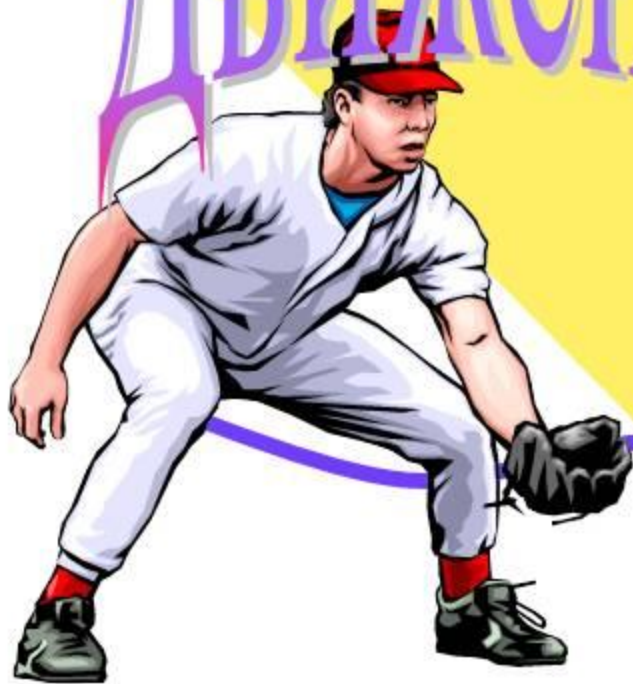
**ЗДОРОВЬЕ = РЕЖИМ +  
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ  
+ ЗАКАЛИВАНИЕ**

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





Движение - это жизнь!



**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**

