

1.Занятия физкультурой

Какие предметы используют для занятий физкультурой и для активного отдыха:

Этот конь не ест овса-
Вместо ног –два колеса.
Сядь верхом и мчись на нём,
Только лучше правь рулём.



Ой, насыпало снежка,
Вывожу коня-друга,
За верёвочку-уздечку
Через двор коня веду,
С горки вниз на нём лечу,
А назад его тащу



Мои новые дружки
И блестящи и легки,
И на льду со мной резвятся,
И мороза не боятся.



Две новые кленовые
Подошвы двухметровые:
На них поставил две ноги
И по большим снегам беги.



Железные блины
Соединены,
Тонкая палка-
Железная скалка,
Блины печёт,
Силу даёт



2. Закаливание

- Начинать закаливание желательно летом и, конечно, если вы здоровы. Сначала оботритесь мокрым полотенцем, потом облейте тёплой водой, стоя босыми ногами на земле. Постепенно температуру воды следует понижать.



3. Чистота

Что помогает быть чистым и опрятным?

Худая девчонка,
Жёсткая чёлка,
Днём прохлаждается,
А по утрам да вечерам
Работать принимается



Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков,
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком.



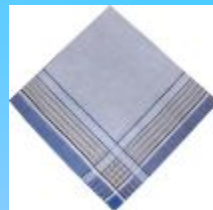
Стоит Парашка-
Держит чашку,
Голову склонила,
Носик опустила,
А из носика струится
Чистая водица.



Намочи меня водой
Да потри меня рукой,
Как начну гулять по шее-
Сразу ты похорошеешь.



Лёг в карман и каралю
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос.



4.Здоровая пища

Что относим к здоровой пище?

- Круглый толстячок
Подставил солнышку
бочок,
Солнышко пригрело-
Всё тело покраснело.



- Скромная девица
В сарафан рядится,
Сарафан красный,
Длинный, атласный.
Спряталась краса-
Да торчит коса.



- Сидит Степан-
Толстый кафтан,
Шапка с перьями.
А снимет слёз
Степан
Свой кафтан-
Будет океан.



- Кудрява, зелена,
Нарядом скромна,
Мужским именем
зовётся,
Нежной пряности
полна.



5. Хорошее настроение

- Когда вы раздражены, злитесь, обижаетесь на друзей или на родителей, у вас портится настроение, иногда пропадает аппетит, вам не хочется учиться, играть. Помните: наше настроение напрямую связано со здоровьем. Поддержанию хорошего настроения способствуют занятия спортом и физкультурой, а также дружба, товарищеские отношения с одноклассниками. Помогайте друг другу!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!