

*МБОУ «Янтиковская СОШ»  
Янтиковского района Чувашской Республики*

# Районный конкурс презентаций

**« Мы здоровые  
и сильные»»**

Работа ученика 2 Б класса  
Нилова Родиона

[мы здоровые.мы здоровые.mp3](#)

# Секреты здоровья:

Я открою семь секретов,  
Как здоровье сохранить.  
Выполняя все секреты,  
Без болезней будем жить.



**Спорт - это здорово!**

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue, ranging from light sky blue to deep navy blue. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic and modern aesthetic. The text is positioned in the upper left quadrant, set against a plain white background.

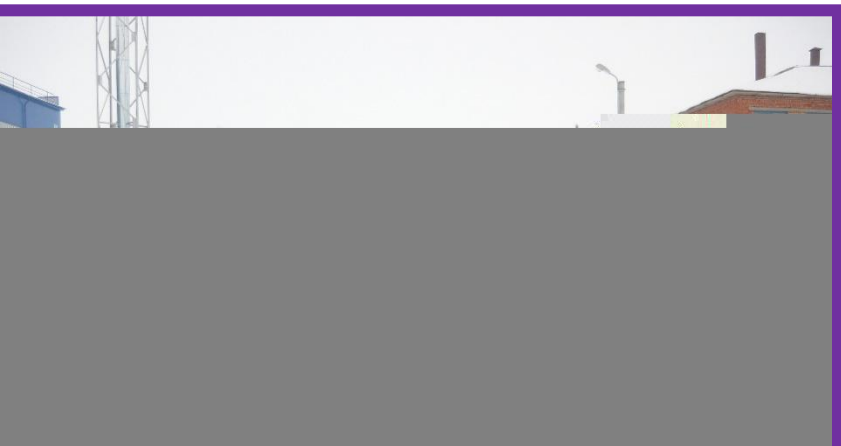
**У похода есть начало, а  
конца похода нет.**



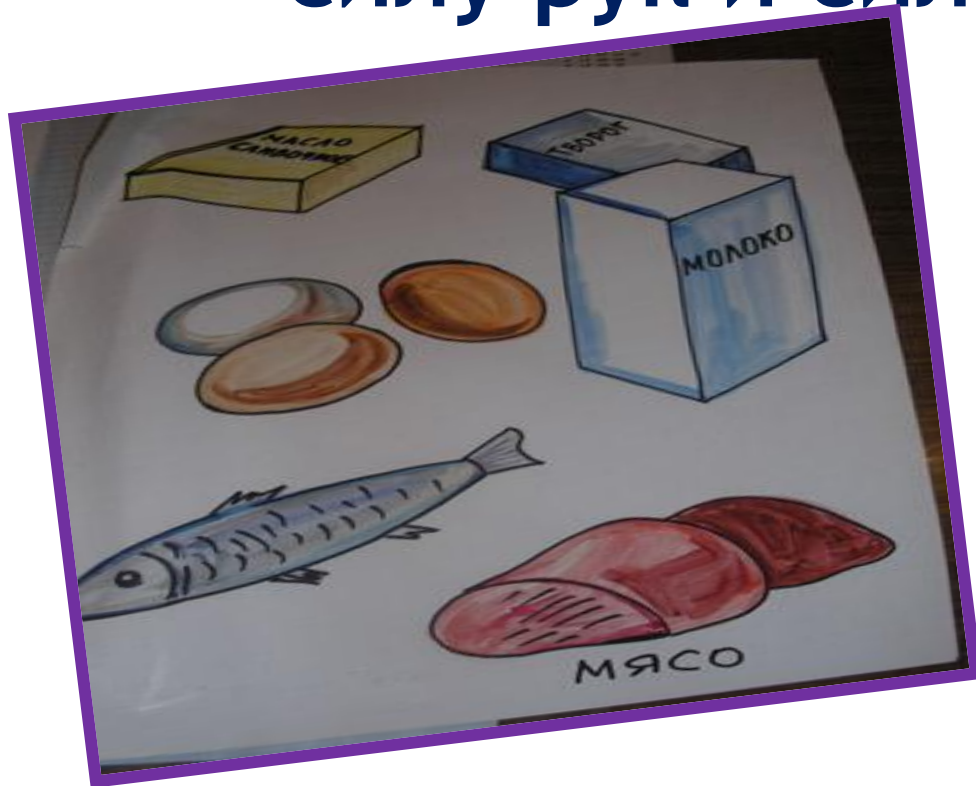
# Как здорово, что мы все собрались в поход.



# На катке



# Тренируем, тренируем силу рук и силу ног



# «Чистота – залог здоровья!»

- ▶ Каждый раз перед едой
- ▶ Нужно фрукты мыть водой!
- ▶ Чтобы быть здоровым,  
сильным,
- ▶ Мой лицо и руки с мылом!
- ▶ Будь аккуратен, забудь лень!
- ▶ Чисти зубы каждый день!





# Экскурсия в осенний лес

# «Движение - жизнь»

**Молодым я говорю,**

**Со здоровьем дружен спорт!**

**Стадион, бассейн и корт,**

**Зал, каток – везде всем  
рады.**

**За старание в награду**

**Станут мышцы ваши  
тверды,**

**Будут кубки и рекорды.**

# Любимый урок - физкультура



# Наше день начинается с зарядки

Если хочешь быть сильным - бегай,

если хочешь быть красивым - бегай,

хочешь быть умным - бегай.»

**«Кто спортом занимается,  
тот силы набирается»**

**Спорт нам плечи расправляет,  
Силу, ловкость нам дает.  
Он нам мышцы развивает,  
На рекорды нас зовет.**

# Соревнования между классами



# Любимая игра - футбол



# Мы за ЗОЖ - выпуск стенгазеты





# Секреты закаливания:

Утром - бег и душ бодрящий,  
Как для взрослых, настоящий!  
На ночь окна открывать,  
Свежим воздухом дышать!  
Ноги мыть водой холодной,  
И тогда микроб голодный  
Вас во век не одолеет!



**Свежий воздух всегда  
полезен!**



# Правильное питание: разнообразное



# Полезные и вредные продукты:

Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу – утром, суп – в обед,  
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед  
Ты начнешь с кулька конфет,  
Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадом подделастишь,



То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда -  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит.



# «Соблюдай режим труда и быта, и будет здоровье крепче гранита»

Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,  
Того не надо по утрам будить по  
десять раз.

И он не станет говорить, что лень ему вставать,  
Зарядку делать, руки мыть и застилать кровать.

Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,

и, чем звенит звонок, за парту в школе сесть.



# Олимпийская зарядка