

*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.

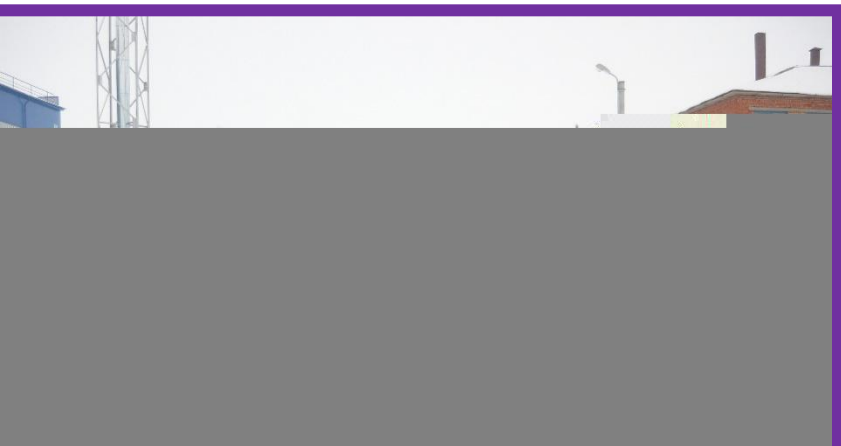
**У похода есть начало, а
конца похода нет.**



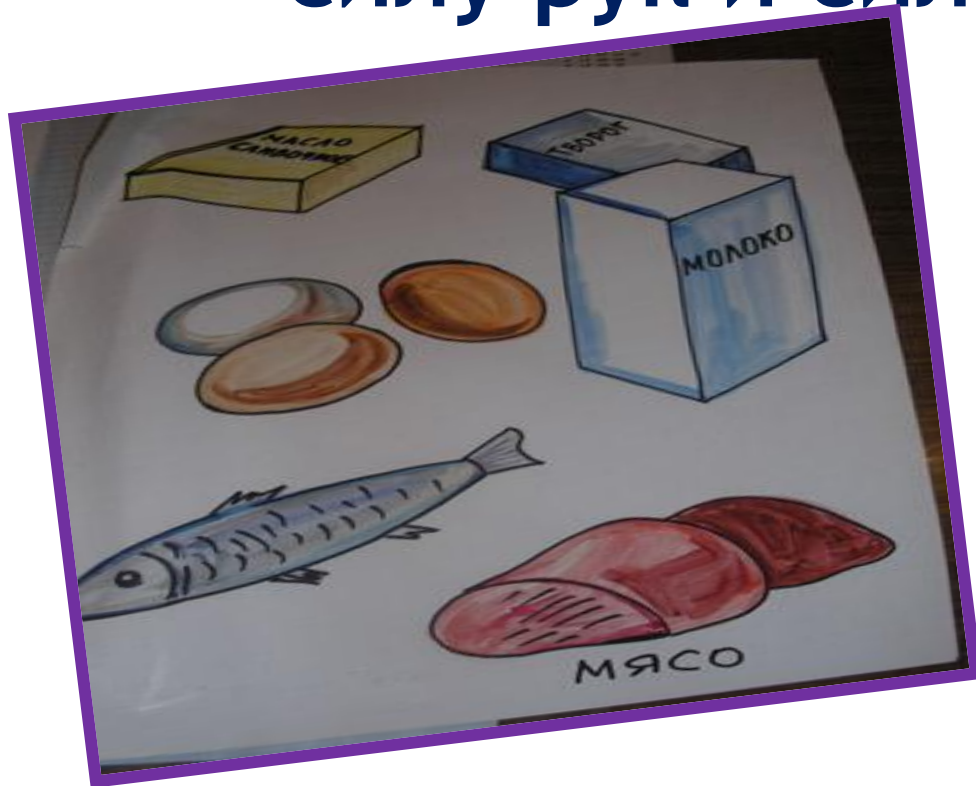
Как здорово, что мы все собрались в поход.



На катке

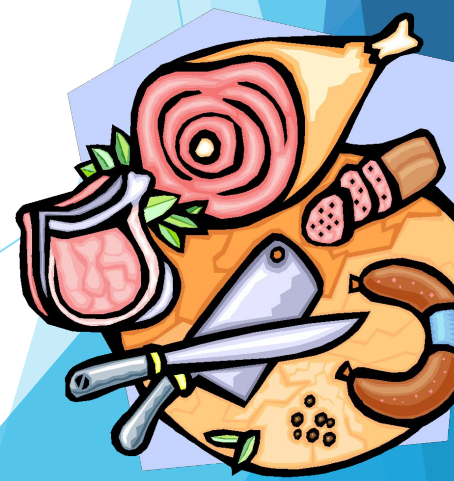


Тренируем, тренируем силу рук и силу ног



«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