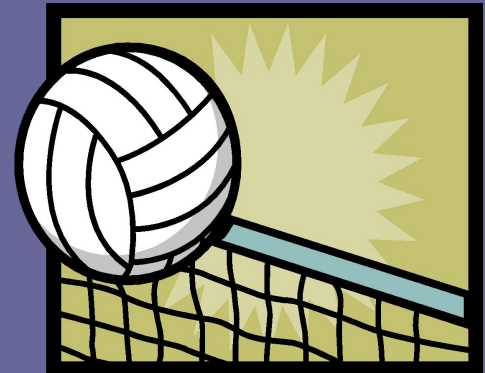
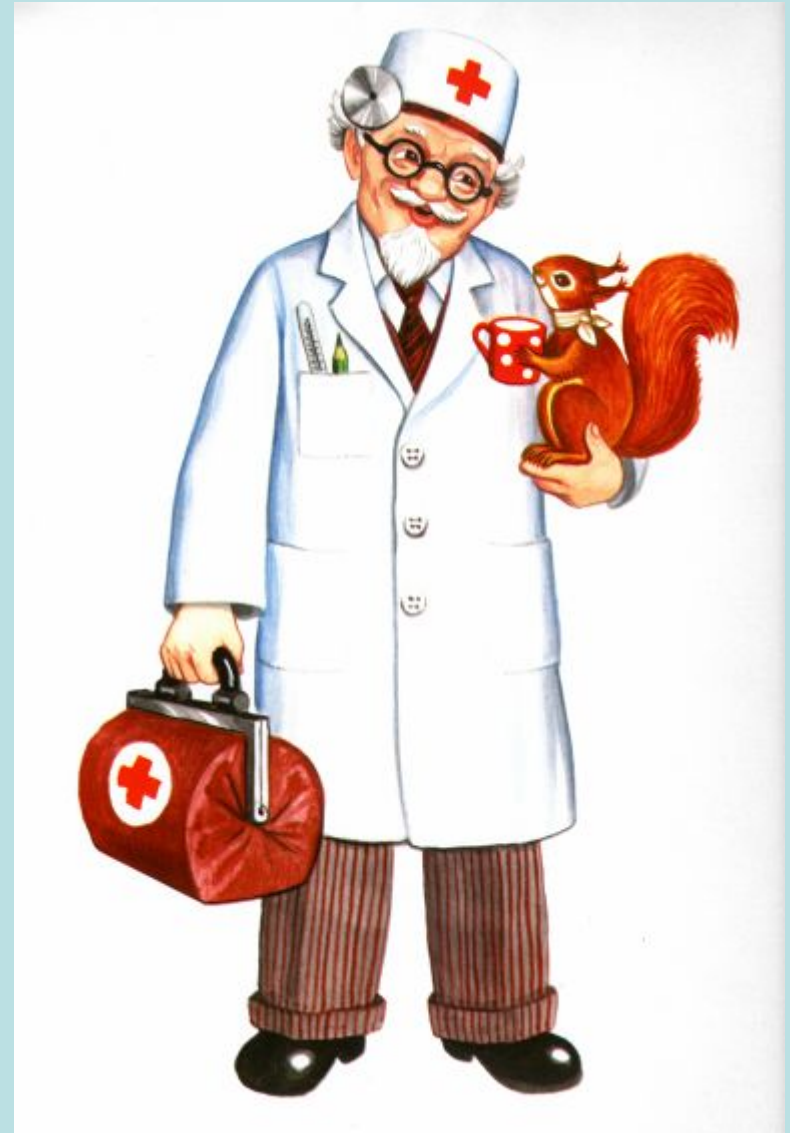


Если хочешь быть здоров



станция «Гигиеническая»»

Гигиена – наука
о здоровье человека



Станция «Физкультурная»

Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,
А над морем - мы с тобою! *(Дети машут руками,
словно крыльями.)*

Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.

Веселее загребай
И дельфинов догоняй. *(Дети делают плавательные
движения руками.)*

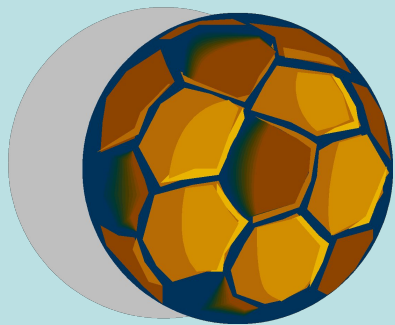
Поглядите: чайки важно

Ходят по морскому пляжу. *(Ходьба на месте.)*

Сядьте, дети на песок,

Продолжаем наш урок. *(Дети садятся за парты.)*

станция «Спортивная»



станция «Питание»

полезные

неполезные

клубника

хлеб

чипсы

кока-кола

йогурт

яблоко

торт

конфеты

морковь

рыба

Станция «Итоговая»

Правила хорошего здоровья

- *Соблюдать правила гигиены.
- *Соблюдать режим дня.
- *Заниматься спортом.
- *Закаливать организм.
- *Правильно питаться 5 раз в день.
- *Употреблять больше овощей и фруктов.
- *Больше времени проводить на свежем воздухе, а не за компьютером и телевизором.
- *Жить без вредных привычек: не пить, не курить, не употреблять наркотики.