

## Зелёная аптека

Одуванчик, подорожник,  
Василёк, шалфей и мята –  
Вся зелёная аптека  
Помогает вам, ребята!



## Вредные привычки

Не бери чужого платья,  
Ногти тоже не грызи,  
Не дружите с сигаретой –  
Так здоровья не найти!

## Витаминная

Других продуктов  
Побольше кушать  
Овощей и фруктов!

Не забывай в числе

## ШЕСТЬ ПРИЗНАКОВ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

---

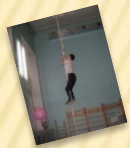
- Очень редко болеет.
- Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.
- Имеет хороший сон.
- Живёт не менее 80 лет.
- Может без отдыха пробежать 5 км.
- Если заболел, то быстро поправляется.



## РАЗВЕ ЗДОРОВЬЕ НЕ ЧУДО?

---





СПОРТ-ЭТО ЗДОРОВЬЕ!  
СПОРТ-ЭТО КРЕПКИЕ МЫШЦЫ!  
В СПОРТЕ ВО ВСЕ ВРЕМЕНА  
ВОЛЯ СТАЛЬНОЙ БЫТЬ ДОЛЖНА!

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МИНУТКИ

### Для рук

Ёлка быстро получается, если пальчики сцепляются. Локотки ты подними,  
Пальчики ты разведи.

### Для глаз

Посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Закрывать глаза и представить, что нос стал как у Буратино. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, сравнить с элементом таблички.

•

•



# КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ . ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

- Аист, аист длинноногий,
- Покажи домой дорогу.
- -Топаи правой ногою,
- Топаи левой ногою.
- Снова правой ногою.
- Снова левой ногою.
- После правой ногою,
- После левой ногою.
- И тогда придёшь домой.

- Носиком дышу,
- Дышу свободно,
- Глубоко и тихо,
- Как угодно. Выполню задание,
- Задержу дыхание.....
- Раз, два, три, четыре -
- Снова дышим:
- Глубже, шире.





## СОВЕТЫ ДЕТЯМ

- ✓ Поддерживайте свою физическую активность , делайте ежедневно зарядку.
  - ✓ Следите за своим внешним видом.
  - ✓ Чаще бывайте на свежем воздухе.
  - ✓ Занимайтесь в спортивных секциях, кружках.
  - ✓ Общайтесь с природой круглый год.
- ✓ Ходите с друзьями на прогулки, в походы, в лес....
  - ✓ Лучшее лекарство от болезней- это спорт!

