

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!

