

Давайте знакомиться!



Здравствуйте, ребята! Меня зовут Чевостик. Я живу на книжной полке, в библиотеке у дяди Кузи. Дядя Кузя очень умный, у него много-много разных книг. О чём бы я его ни спросил, дядя Кузя всё знает и мне рассказывает.

Давайте знакомиться!



А ещё дядя Кузя изобретает всякие удивительные приборы. Например, времяскок. Набираешь место и время, в которое хотел бы попасть, раз, два — и уже там! Когда мы куда-нибудь отправляемся, я сижу у дяди Кузи в кармане. Не удивляйтесь, я маленький, ростом с ладошку, поэтому вполне там умещаюсь.











ДОСКАНТЕЛЕВЕЧКО



Прыгай, бегай, отжимайся, Для здоровья, для порядка Людям всем нужна ...

зарядка

ФИЗМИНУТКА



Мы сегодня рано встали И зарядку делать стали. Руки вверх, руки вниз, Влево - вправо повернись. На носочки поднимайся, Приседай и выпрямляйся. А теперь прямо встать, Руки медленно поднять, Пальцы сжать, потом разжать, Руки вниз - и постоять.



"ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ — СПАСИБО ЗАРЯДКЕГ"

А по каким правилам живут в Стране здоровья давайте узнаем:

□ Утренняя зарядка обязательна, её проводят 10-12 мин.Она должна быть энергичной.





"Здоровье в порядке — спасибо зарядке "

- □ Гимнастика до начала занятий поможет лучше заниматься во время уроков.
- □ Физкультминутка на уроке поможет отдохнуть голове, пальцам, спине. Это всего лишь два-три упражнения и занимает 2-3 мин.
 - ☐ На перемене необходимы подвижные игры и физические упражнения: прыжки со скакалкой, общие игры «ручеёк», третий лишний» и др.
- □ На уроках физкультуры будьте активны, постарайтесь запомнить упражнения, некоторые из них потом включите в свою зарядку.

Как начинают свой день жители Страны здоровья



Просыпаюсь рано-рано, Не тянусь.

Я сегодня вместе с мамой Поднимусь.

Я включаю репродуктор На стене.

Говорит он: «С добрым утром!» Это мне.

Физзарядка началась. Делай «раз»! Шире шаг, не отставай! Делай «два»!



Как начинают свой день жители Страны здоровья



Не задерживай, смотри! Делай «три»! Солнце в окна посмотрело, Хорошо!

Буду смелым, буду сильным И большим.

Просыпаюсь утром рано, Не тянусь.

Я и завтра вместе с мамой Поднимусь! Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать!

Как начинают свой день жители Страны здоровья



Спешите на зарядку, Мы вас не будем ждать! Распахнуто окошко,

Распахнуто окошко, Нам холод нипочём, Походим мы немножко И сон с себя стряхнём.

Но чтоб совсем проснуться, Нам нужно по-тя-нуть-ся! Начинай! Не спеши! Через нос ровней дыши!

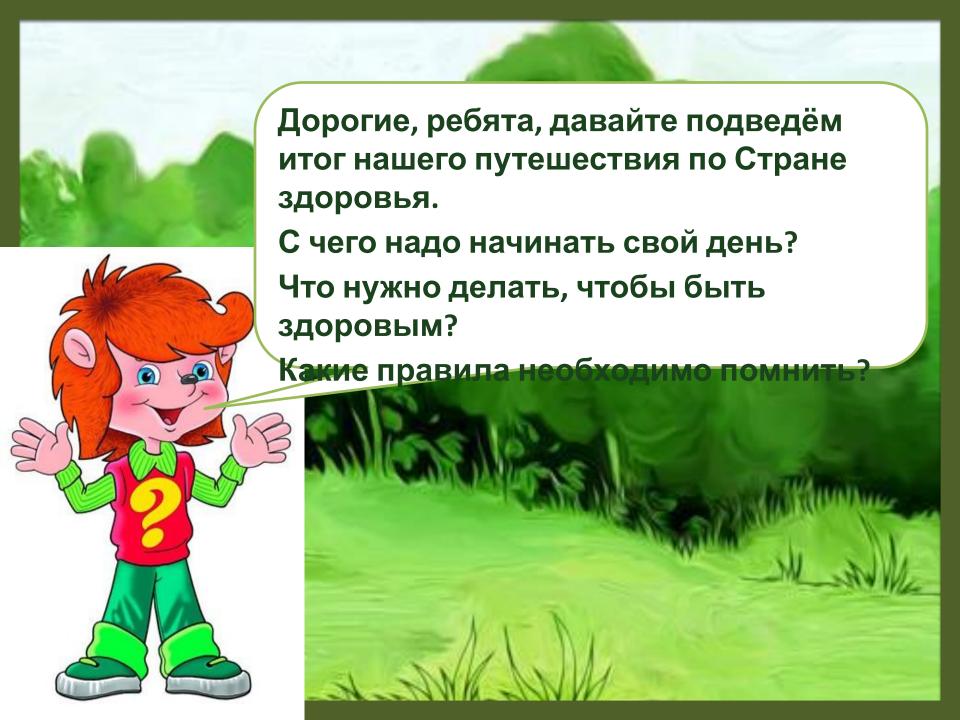




О зарядко



• Зарядка делает тело человека сильным и красивым. У того, кто каждый день утром выполняет физические упражнения, хорошая осанка: голова гордо приподнята, плечи расправлены, спина прямая. Говорят, что у них королевская стать. Но красивая осанка – это не только привлекательная внешность, но и здоровье человека. Ведь при неправильной осанке, когда плечи опущены, а спина «кривая», легкие и сердце испытывают давление, им, оказывается, сложно выполнять свою работу.





Мы желаем вам, ребята, Быть здоровыми всегда. Но добиться результата Невозможно без труда. Вы зарядкой занимайтесь, Ежедневно по утрам И конечно, закаляйтесь – Это так поможет вам! Свежим воздухом дышите, По возможности всегда. На прогулки в лес ходите, Он вам силы даст, друзья. Если хочешь стать умелым, Ловким, быстрым, сильным, смелым, Научись любить скакалки, Мячик, обручи и палки.



Мы открыли вам советы: Как здоровье сохранить, Выполняйте вы советы, И легко вам будет жить. До свидания, ребята! Приходите в гости к нам, Вместе с нами все ребята, Будут очень рады вам!

Список использованных источников

- http://www.proshkolu.ru/user/suknata70/file /4409048/ фон http://www.intelkot.ru/pics_import/Articlesl mg/chevostik.jpg Чевостик
- http://s39.radikal.ru/i086/0910/62/1dc9f37dc
 f94.gif Чевостик
- http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/3
 /77/221/77221964 original.jpg
- http://foxyface.ru/sites/default/files/bigChildr
 en Day vector wallpaper 0168013a.jpg
 зарядка

http://anime.wayy.ru/photo/sport/sportivnaja animacija pryzhki so skakalkoj/39-0-953 http://anime.wayy.ru/photo/sport/sportivnaja

http://anime.wayy.ru/photo/sport/sportivnaja animacija obruch/39-0-954

http://anime.wayy.ru/photo/sport/sportivnaja animacija_zarjadka/39-0-955_анимация

Рисунки из книги "Если хочешь быть здоров" Елены Качур

