

«Азбука здоровья»

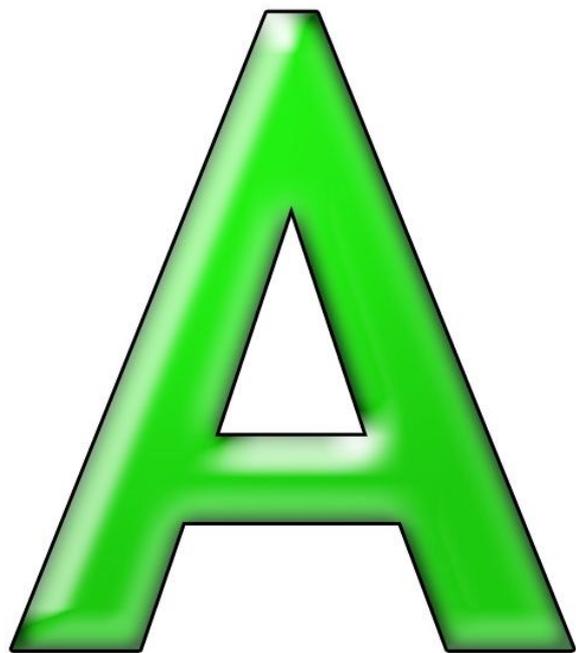


*выполнил: Хлыбова Ирина
Николаевна*

*Учитель физической
культуры*

МАОУ Приданниковская СОШ

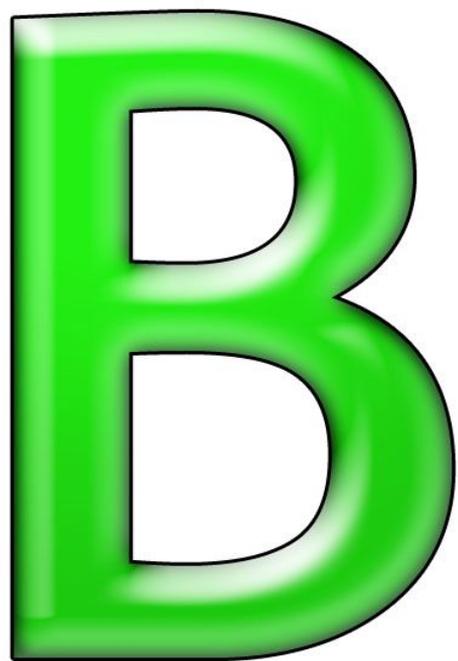
***Азбуку здоровья
ребятам надо знать
И в жизни эти знания
по всюду применять!***



Аты – баты, шли ребята
всей гурьбой в
спортивный зал,
физкультурой
заниматься все должны:
и стар и мал!

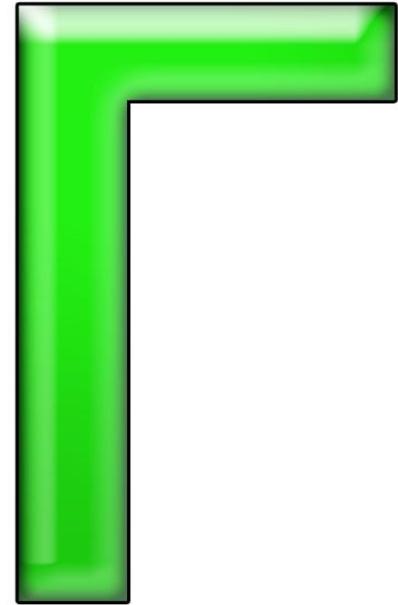
Будем овощи и фрукты
каждый день употреблять,
это кладезь витаминов
важно всем об этом знать!

A large, stylized Cyrillic letter 'Б' (B) in a vibrant green color with a black outline and a slight 3D effect. It is positioned on the right side of the slide, set against a white rectangular background.

A large, stylized, green letter 'В' (V) with a white outline and a slight 3D effect, positioned on the left side of the slide.

В

**Велосипед – вот это да!
Кататься надо всем, всегда!
Настроение улучшается и
здоровья прибавляется!**



Гулять на свежем воздухе

нужно обязательно!

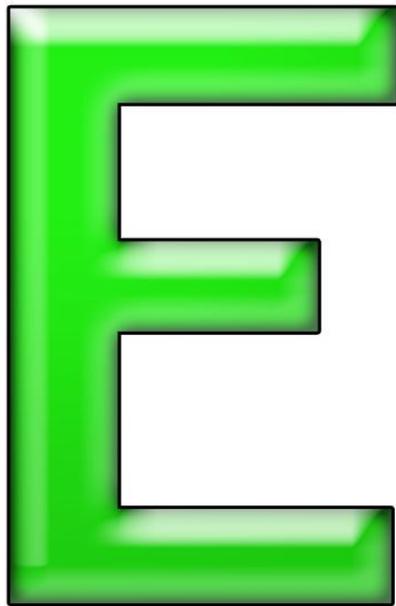
Гуляйте, дети, каждый день!

И перед сном желательно!

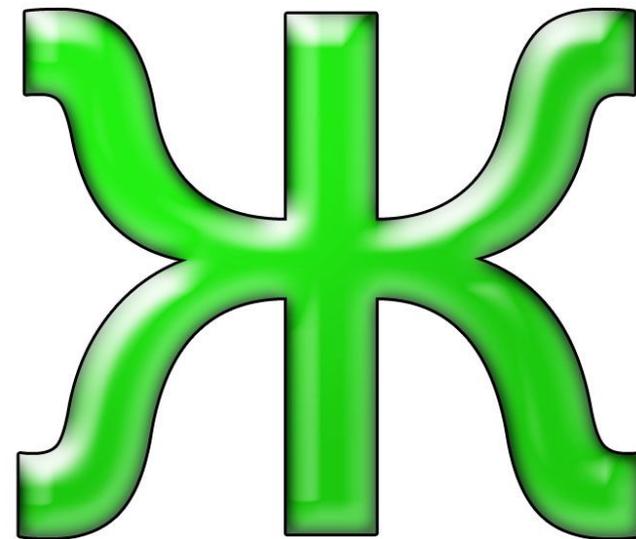
**Давайте скажем друг другу
слова-комплименты,
ведь это для здоровья
полезные моменты**



Если очень
постараться, и утром
рано просыпаться,
водой холодной
умываться, болезни
будут вас бояться!

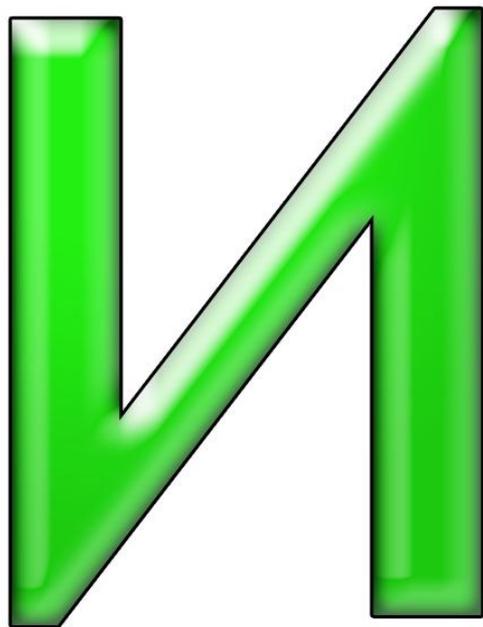
A large, stylized letter 'E' in a vibrant green color with a 3D effect and a black outline, set against a white background.

Жесткая твоя кровать?
Не уютно что то спать?
Зато красивая осанка всегда
вас будет украшать!



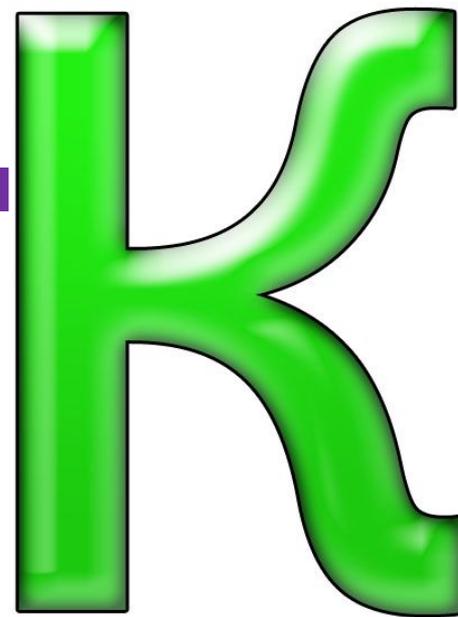
A large, stylized Cyrillic letter 'З' (Z) in a vibrant green color with a 3D effect and a black outline. It is positioned on the left side of the page, set against a white rectangular background.

Зимой – лыжи и коньки,
санки, горки и снежки...
зимний воздух так
полезен – берегитесь все
болезни!

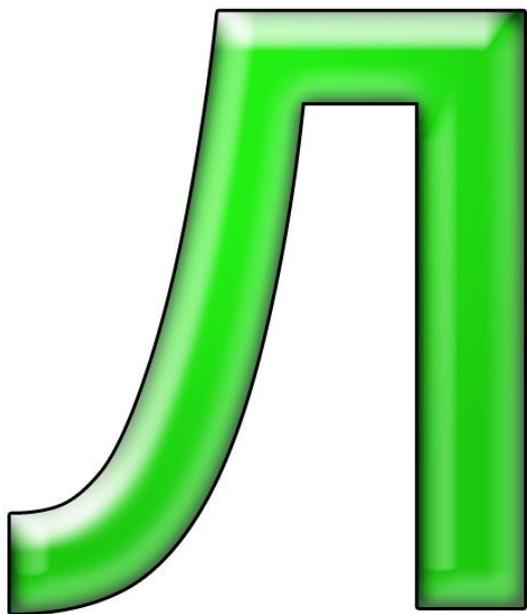
A large, stylized Cyrillic letter 'И' (I) in a vibrant green color with a 3D effect and a black outline. It is positioned on a white rectangular background.

Изюм, орехи, курага –
очень вкусная еда. **И**
еще полезно очень,
ешьте дети, кто что
хочет!

Коли хочешь быть
здоров, позабыть про
докторов, Знают все мои
друзья —
Должен быть режим у
дня.



К



Л

**Лень, ребята,
– враг
здоровья с
ней борись ты
каждый день** Не
ленитесь никогда.

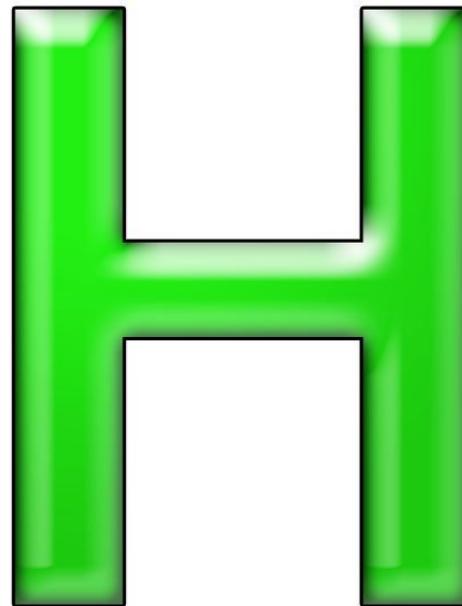
Если будете лениться –

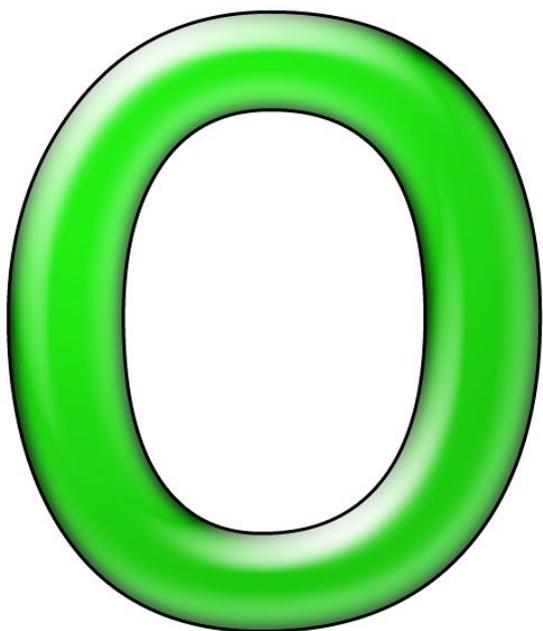


М

**Мы зарядкой заниматься
начинаем по утрам.
Пусть болезни нас боятся,
Пусть они не ходят к нам!**

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

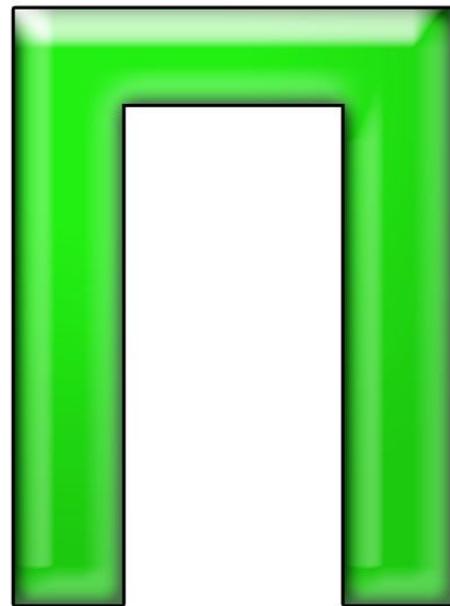


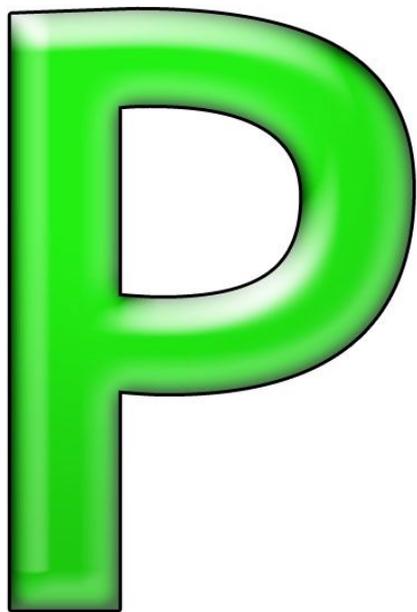


**Очень важно спозаранку
есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам!**

Питаться нужно пять раз в
сутки,
Не будет тяжести в желудке,

Пейте с медом молоко
И заснете вы легко!





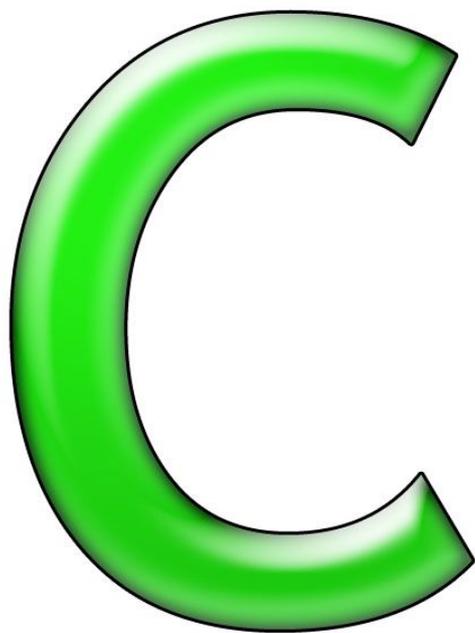
Р

**Рыбий жир всего
полезней!**

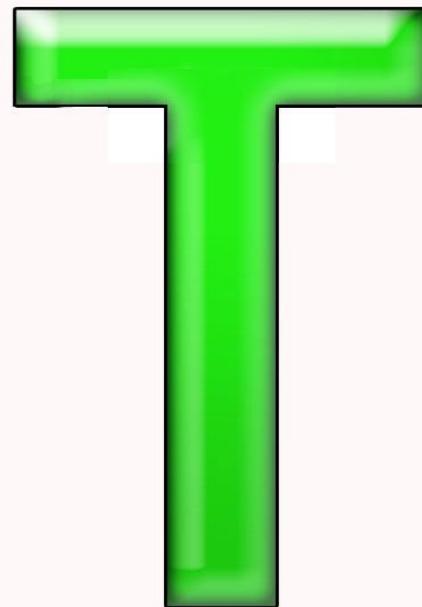
**Хоть не вкусный - надо
пить.**

**Он спасает от болезней.
Без болезней – лучше
жить!**

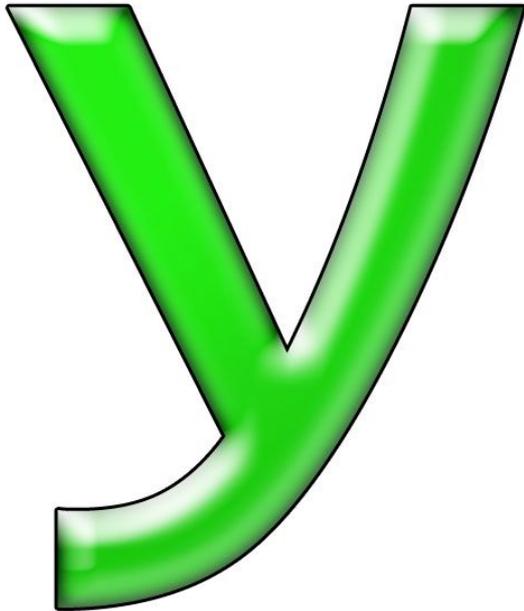
Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.



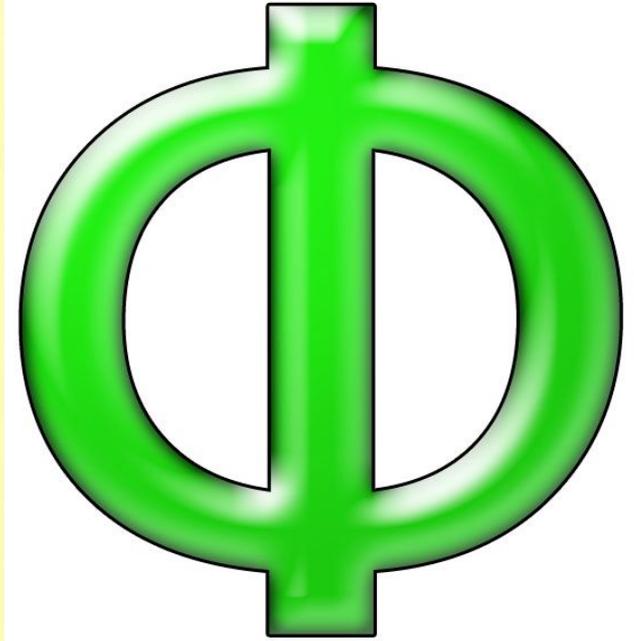
Тыква спит на грядке
нашей,
Скоро будет вкусной
кашей.
Чтоб расти и сильным
быть,
Надо кашу полюбить.

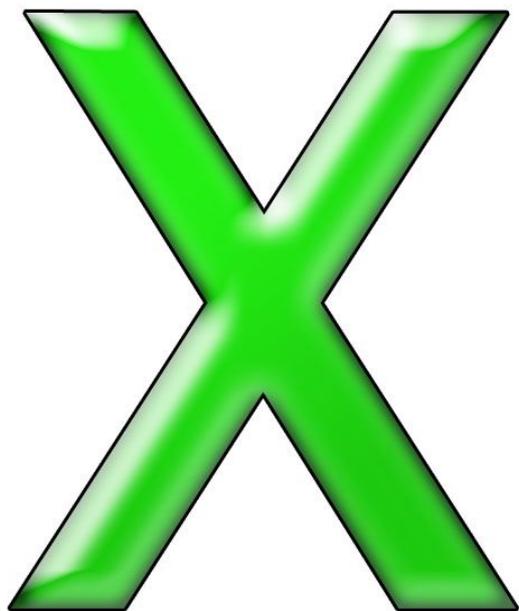


Укрепить иммунитет
поможет душ контрастный
После водных процедур
душе и телу классно!



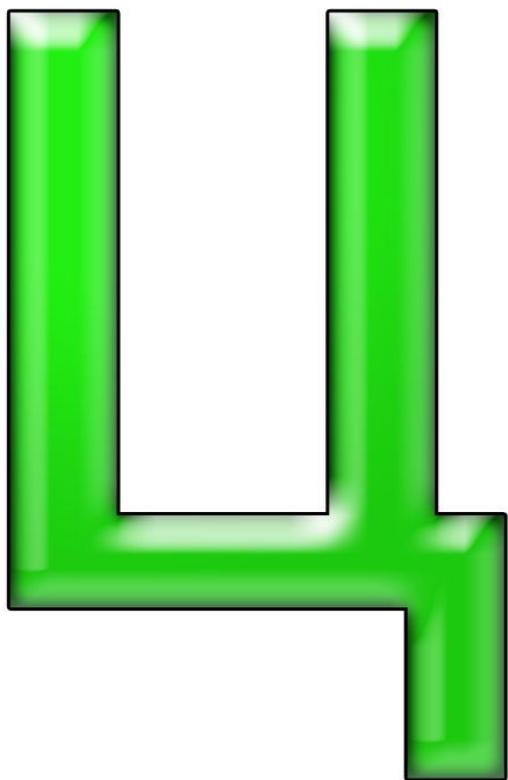
Фрукты кушайте ребята.
но не забывайте мыть.
Ведь на грязных фруктах
даже и микробы могут быть!





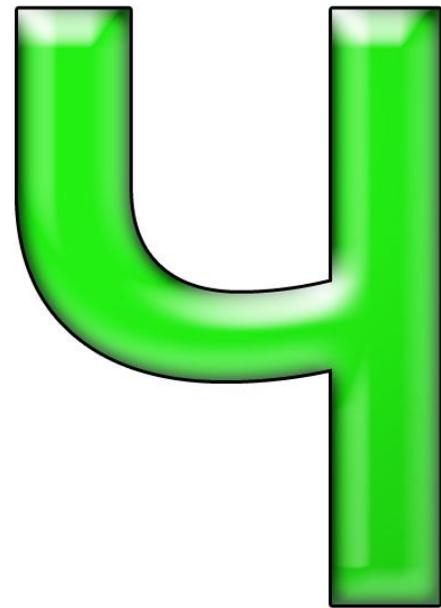
X

**Холода не бойся,
Сам по пояс мойся.
Закаляй свое тело
С пользой для дела!**

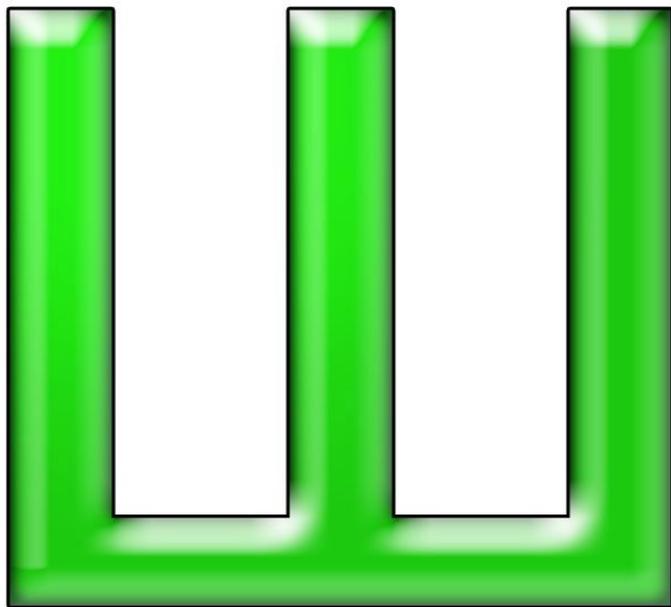


Аты – баты, шли ребята
всей гурьбой в
спортивный зал,
физкультурой
заниматься все должны:
и стар и мал!

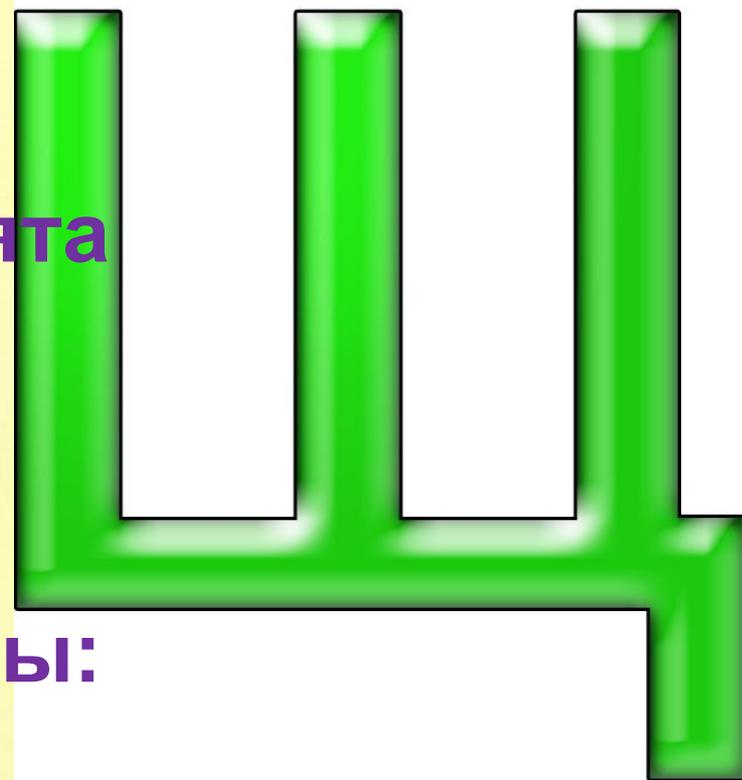
Чистить зубы, умываться
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

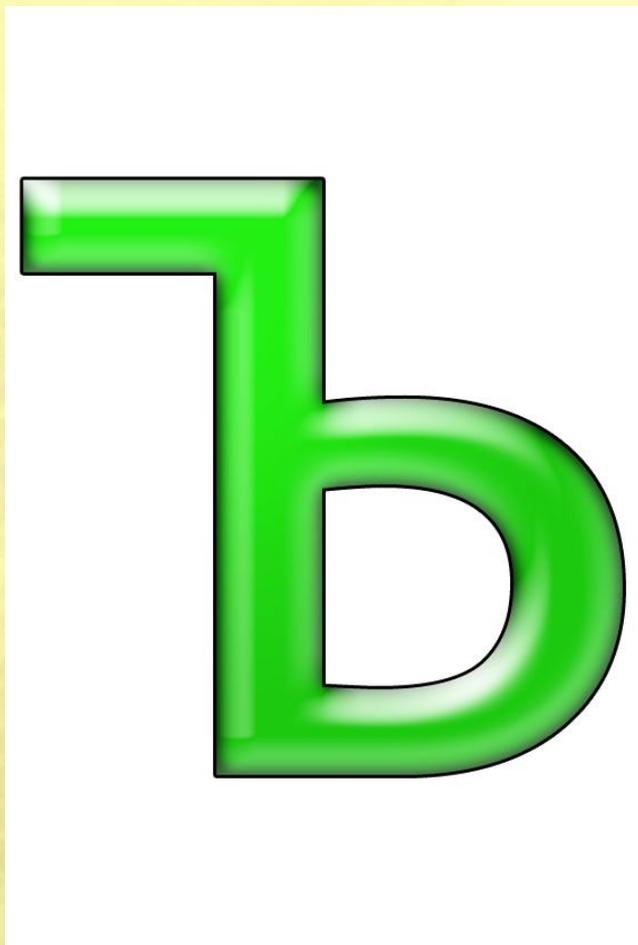


Шиповник – он цветет как роза.
И в чай его положить можно.
Он и сердце укрепляет,
и при ангине помогает



Аты – баты, шли ребята
всей гурьбой в
спортивный зал,
физкультурой
заниматься все должны:
и стар и мал!



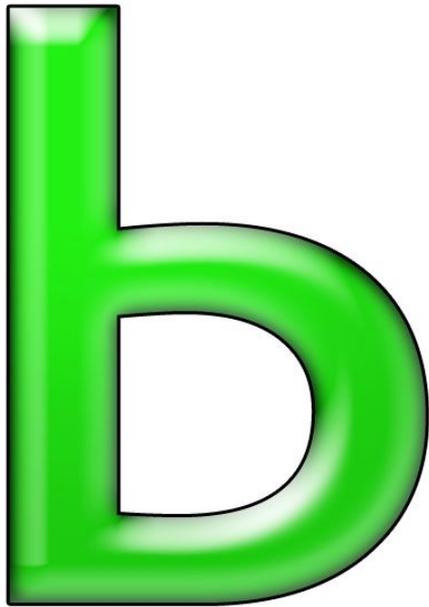


Аты – баты, шли ребята
всей гурьбой в
спортивный зал,
физкультурой
заниматься все должны:
и стар и мал!

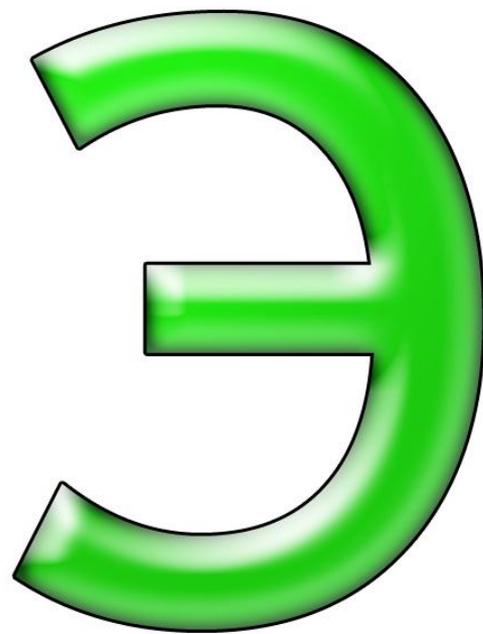
Ы

Аты – баты, шли ребята
всей гурьбой в
спортивный зал,
физкультурой
заниматься все должны:
и стар и мал!

Аты – баты, шли ребята
всей гурьбой в
спортивный зал,
физкультурой
заниматься все должны:
и стар и мал!

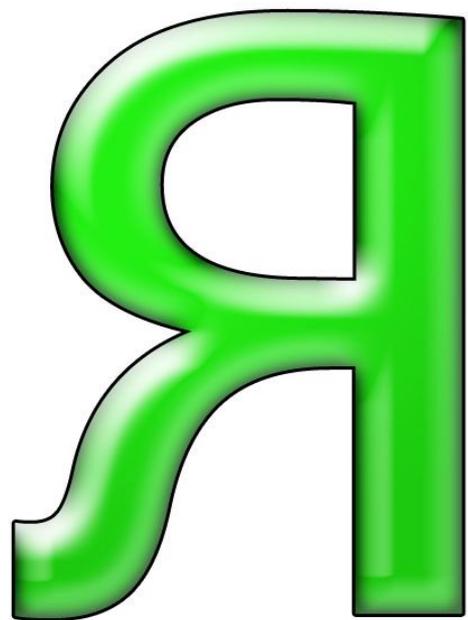


Это следует вам знать -
нужно всем побольше спать
Ну а утром не лениться
На зарядку становиться!



A large, stylized Cyrillic letter 'Ю' (yu) in a vibrant green color with a black outline and a slight 3D effect. It is positioned on the right side of the slide, partially overlapping the text area.

Аты – баты, шли ребята
всей гурьбой в
спортивный зал,
физкультурой
заниматься все должны:
и стар и мал!

A large, stylized Cyrillic letter 'Я' (Ya) in a vibrant green color with a 3D effect and a black outline. It is positioned on the left side of the slide, set against a white rectangular background.

**Яблоки - чудесный
фрукт**

**Растут они и там и тут
Полосатое, цветное
Свежее и наливное
Сок его полезен тоже,
Не болеть он нам
поможет**

- Вот те добрые советы,
- В них и спрятаны секреты,
- Как здоровье сохранить.
- Научись его ценить!