



**СПОРТ —
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ!**



Спортивный образ жизни — это залог здоровья и долголетия.

**В здоровом теле –
здоровый дух!**



Станция Гигиена



Прочтите зашифрованную телеграмму

□ Ключ: а-1, в- 2, г-3,
д-4, з- 5, и- 6, л- 7,
о-8, р- 9, с-10, т- 11, ч-
12, ь -13, я- 14.

Чистота – залог здоровья



Станция Режим дня



М
О
Й

Р
Е
Ж
И
М

Д
Н
И
Я

Режим — это установленный
распорядок жизни человека,
который включает в себя
труд,
правильное питание,
активный отдых и сон.

СОЛНЦЕ



ВОЗДУХ



ВОДА



Станция Спортивная



Спорт



□ Отдых наш - физкультминутка,
Занимай свои места.

Раз присели, два - привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели, встали, сели, встали

Ванькой- встанькой словно
стали

А потом пустились вскачь,

Словно мой упругий мяч.

Станция Здоровое



Полезные и неполезные продукты



Правила здорового образа ЖИЗНИ

1) СОБЛЮДАТЬ ГИГИЕНУ

2) СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ

**3) СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА –
НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ**

4) ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

5) ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Желаем всем
крепкого здоровья!

