

*Здоровье –
это важно !*



Русская народная поговорка

*Здороватся не будешь –
здоровья не получишь !*



ЛЕГЕНДА

Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.

- Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным»*
- Второй сказал: «Человек должен быть здоровым»*
- Третий сказал: «Человек должен быть умным»*
- Четвертый бог сказал: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам».*

И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать?

Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

*Кто зарядкой занимается –
тот здоровья набирается !*



*Сила укрепляет здоровье человека
Крепится человек – крепче камня!
Ослабнет – слабее воды!*



Виды спорта



- ❖ волейбол
- ❖ баскетбол
- ❖ футбол
- ❖ теннис



- ❖ тяжелая атлетика
- ❖ горные лыжи



*Без дыхания жизни нет, без дыхания меркнет свет !
Дышат птицы и цветы, дышим он, и я и ты.*

- *медленно вдохнуть и задержать дыхание на несколько секунд,
затем плавно выдохнуть через нос*
- *подышим одной ноздрей, закрыв пальчиком другую
и теперь наоборот*
- *подули на одно плечо, теперь на другое, а сейчас на живот,
а теперь на облака*



*Когда воздух свеж и чист –
дышится легко,
появляется бодрость и хорошее
настроение*

Релаксация

Реснички опускаются, глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают, засыпают.

Шея не напряжена и расслаблена.

Все чудесно расслабляется.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать.

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись, улыбнулись.

И совсем уже проснулись!





Личная гигиена



Правильное питание

Витамин А – очень важен для зрения и роста

Витамин В – помогает работать нашему сердцу

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды

Витамин D – делает наши руки и ноги крепкими

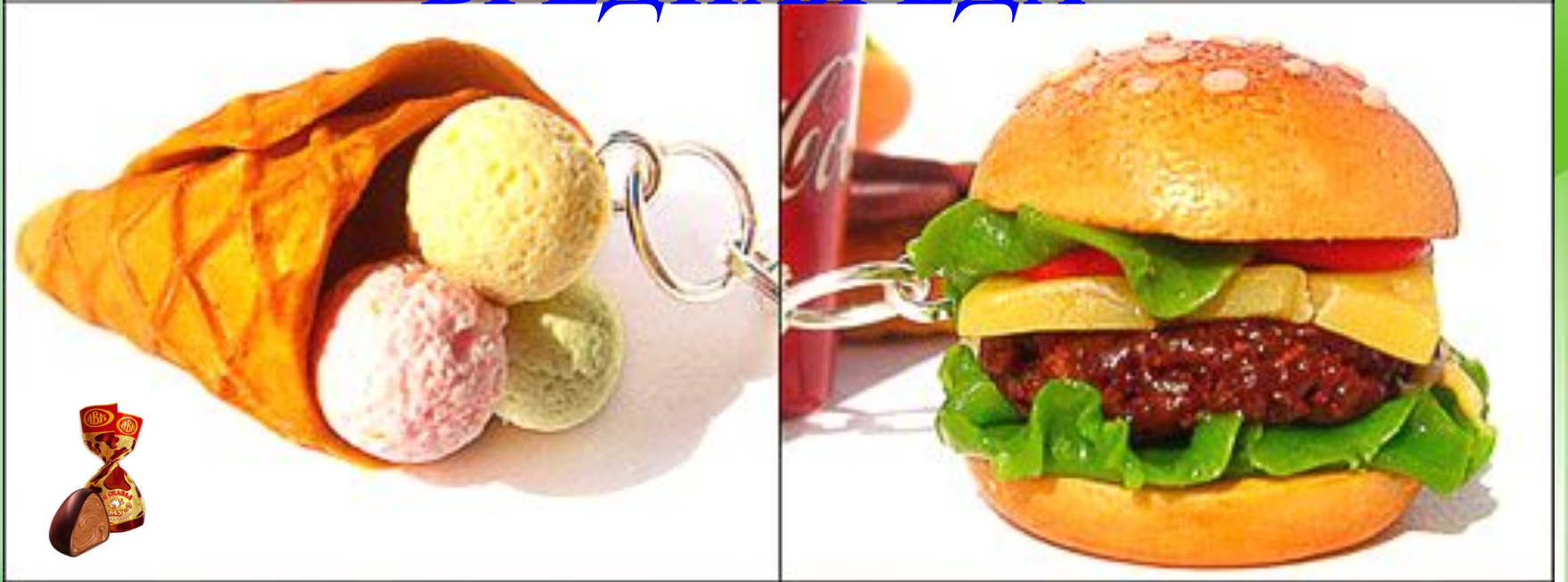


A top-down view of a large white surface covered with a wide variety of fresh and healthy food items. On the left, there are several types of bread, including a round loaf with a decorative pattern, and various grains and seeds. In the center, a whole fish is displayed next to a bowl of white yogurt, a wedge of blue cheese, and a bowl of red meat. To the right, there is a large collection of fruits, including oranges, lemons, kiwi, grapes, and apples, as well as a variety of vegetables like carrots, mushrooms, bell peppers, and leafy greens. The overall composition is vibrant and emphasizes a balanced diet.

ПОЛЕЗНАЯ ЕДА



ВРЕДНАЯ ЕДА



ЗАКАЛИВАНИЕ

***С молодую закалишься –
на весь век сгодишься !***

** одеваться по погоде **

** проветривать помещение **

** ходить босиком **

** загорать летом на солнце **

** обтираться влажным полотенцем **

** мыть ноги на ночь **

** купаться **

