

Правила Неболейкина

И. Семёнова
Учусь быть здоровым,
или **Как стать
Неболейкой**

Правила Неболейкина



Цель проекта: формирование у ребенка осмысленного отношения к здоровому образу жизни человека

Задачи:

- способствовать развитию познавательного интереса к своему организму и его возможностям.
- развивать у ребенка готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья.
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
- совершенствовать практические навыки здорового образа жизни.





**СПОРТ —
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ!**



Спортивный образ жизни — это залог здоровья и долголетия.

Спортивная гимнастика.



Футбол.



Закаливание.



Баскетбол.



Утренняя зарядка.



Утренняя зарядка на свежем воздухе.



Утренняя зарядка.



Велоспорт.

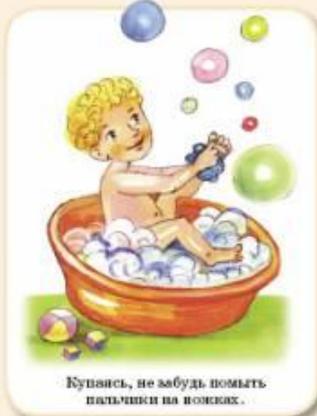
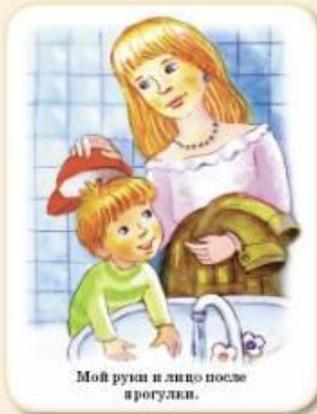


Катание на коньках.

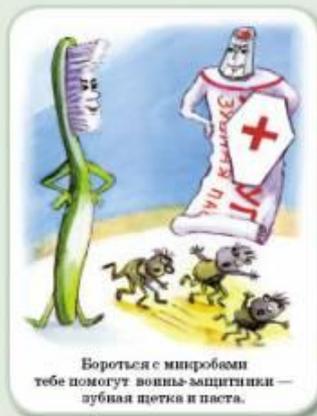
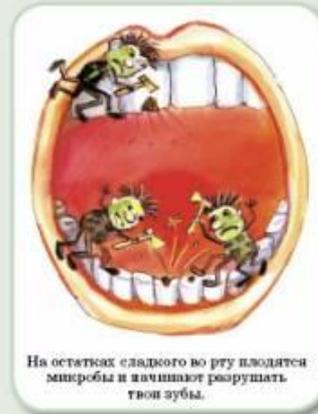
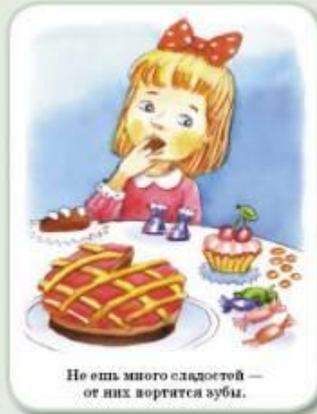


Личная гигиена.

ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Наш девиз « В здоровом теле, здоровый дух»



Питайся правильно.

ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



Пирамида здоровья.



Правильная осанка.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДТЯНИ ЖИВОТ
- ОПИРАЙСЯ НА ОБЕ НОГИ



Сиди ПРАВИЛЬНО!

- УПИРАЙСЯ СТУПНЯМИ В ПОЛ
- СТАРАЙСЯ ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНОЙ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ
- НАКЛОНИ ГОЛОВУ НЕМНОГО ВПЕРЕД
- ВЫПРЯМИ СПИНУ
- НЕ НАПРЯГАЙ РУКИ



Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДНИМИ ГОЛОВУ
- РАСПРАВЬ ПЛЕЧИ
- ВЫПРЯМИ СПИНУ



Ходи ПРАВИЛЬНО!

- НАЧИНАЙ ДВИЖЕНИЕ ОТ БЕДРА, А НЕ ОТ КОЛЕНА
- ДЕРЖИ ГОЛОВУ ПРЯМО И ВЫСОКО
- ИДИ СВОБОДНЫМ ШАГОМ
- ДЕЛАЙ ШАГИ НЕ СЛИШКОМ ШИРОКИЕ, НО И НЕ МАЛЕНЬКИЕ



Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ



Прогулка на
свежем
воздухе



Соблюдение
гигиены!



Занятие
спортом





*МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ!!!!!!*

«Здоровье ,всему голова.»

