

МК ОУ «Начальная школа – детский сад № 235»

**Презентация
« Если хочешь быть здоров...»**

**Подготовили:
учитель начальных классов
Петухова Е.В.
учитель начальных классов
Колынюк Е.В.**

**Здоровье – это состояние,
при котором мы не страдаем от боли
и не ограничены в своей
жизнедеятельности.**



Личная гигиена:



**Чтоб всегда здоровым быть,
Не болеть и не грустить,
Правила ты почитай,
Гигиену соблюдай.**



Физические упражнения:



**Спорт – это жизнь. Это легкость движения.
Спорт вызывает у всех уважение.
Спорт продвигает всех вверх и вперед.
Бодрость, здоровье он всем придает.
Все, кто активен и кто не ленится,
Могут со спортом легко подружиться.**



Правильное питание:



**Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.**



Положительные эмоции:



Режим дня



**Помни твердо, что режим
В жизни нам необходим!
Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять,
Будешь лучше ты учиться,
Будешь лучше отдыхать.**



Закаливание и оздоровление



**Если хочешь быть здоровым,
Прогони подальше лень.
Если начал закаляться,
Закаляйся каждый день.**



Ежедневные прогулки на свежем воздухе



**Свежим воздухом дышите
По возможности всегда.
На прогулки в парк ходите,
Он вам силы даст, друзья.**



Движение- это жизнь!



Быстрого и ловкого болезнь не догонит.



**Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.**



**Я открыла вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить.**