

**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.**