



**Кто такой
здоровый
человек?**

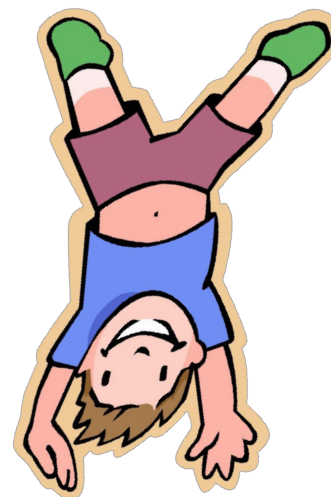




ДЕВИЗ:



«Я здоровье сберегу,
сам себе я
помогу»



Собери пословицу.

**не бьёт, не
валит, а на
ноги ставит.**

**а ест, чтобы
жить.**

● **Виноград – не
град:**

● **Человек не
живет, чтобы
есть,**

Собери пословицу.

- Солнце, воздух и вода
- Закалишься
- от болезни отстранишься
- наши лучшие друзья.

«Режим дня»



Подъём
7.00



Зарядка
7.10



Умывание
7.25

Завтрак
8.00



Отдых
14.00-
-15.00



Учим уроки
15.00-17.00



Обед 13-00

Дорога в Школу



8.30



Уроки
9.00-12.40



Домой

12.50



Ужин 19-00

Отдых
19-30



Сон
10.30

«Правильное питание»



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА



«Спорт и закаливание»





Говорил я им зимой: закалялись бы со мной!
Утром бег и душ бодрящий, как для взрослых,
настоящий!

На ночь - окна открывать, свежим воздухом
дышать,

Ноги мыть водой холодной, и тогда микроб
голодный

Вас вовек не одолеет. Не послушались,
болеют...

Поздно поняли мы, братцы, как полезно
закаляться.

Кончим кашлять и чихать,
Станем душ мы принимать из водицы ледяной!

Погодите, ой-ё-ей!

Крепким стать нельзя мгновенно!
Закаляйтесь постепенно!



ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

**Больше улыбайтесь, каждым
днем вы наслаждайтесь!**



*Здоровый человек – это...
человек!*

культурны

й

сильный

румяный

добрый

терпеливы

й

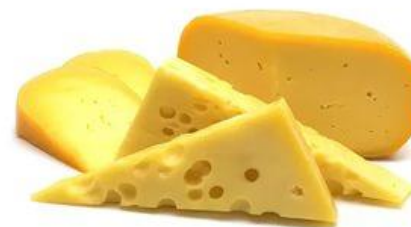
организованны

й

весёлый



Игра «Приятного аппетита»



Игра «Вершки и корешки»





ИГРА «Доскажи словечко»

«Кто с кем дружит»

«Полезно – вредно»

**Режим дня +
Правильное питание +
Спорт +
Закаливание +
Хорошее настроение +
=
ЗДОРОВЬЕ**

- Для меня тема была интересной и важной –

зеленый человечек

- Я постараюсь запомнить все советы –

**жёлтый
человечек**

- Мне было не интересно –

красный человечек



Будь
те
вы
здоров ...!

TL