



**ЗДОРОВЫМ БЫТЬ  
ЗДОРОВО!**

Блохина Зинаида  
Васильевна  
учитель начальных  
классов  
МОУ «Узуновская СОШ»



Здоровья  
Слагаемые



Режим



Правильное  
питание



сон

Полноценный

Хорошее  
настроение



Свежий  
воздух



Занятие  
спортом



## **Что нужно делать, чтобы быть здоровым**

Чтобы хорошо расти и быть здоровыми,  
нужно заботиться о здоровье.

Нужно хотеть и уметь заботиться о своем  
здоровье.

### **Советуем:**

- ✓ Береги здоровье смолоду
- ✓ Занимайся спортом
- ✓ Делай зарядку
- ✓ Закаляйся
- ✓ Соблюдай режим дня
- ✓ Дружи с водой
- ✓ Вовремя лечи зубы
- ✓ Не ешь много сладкого
- ✓ Заботься о коже
- ✓ Держи осанку
- ✓ Одевайся по погоде





# САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

## ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Заботясь о своем здоровье и  
здоровье окружающих тебя людей!



От простой воды и мыла  
У микробов тает сила!

Ежедневно умывайся. Утром  
и вечером принимай душ.



Чтоб не ныл животик твой,  
Руки мой перед едой!

Мой руки перед едой,  
после туалета и прогулки.



У меня зубная щетка,  
Она чистит зубы четко.  
Раз за разом веселей,  
Мои зубы все белей.

Чисти зубы утром и днем.



Я волшебная расческа,  
Я дружу с любой прической,  
Все мне, братцы, по плечу,  
Я украсить вас хочу.  
Если волосы опрятны,  
Всем вокруг вы так приятны,  
Все любят на вас,  
Отвести не могут глаз.

Не забывай мыть голову, следи за тем,  
чтобы прическа была красивой и опрятной

Соблюдение личной гигиены  
способствует сохранению  
и укреплению здоровья



Следи за своими  
ногтями.

Кто ногтей не чистит  
И не подстригает,  
Тот своих знакомых  
Здорово пугает.  
Ведь с ногтями грязными,  
Длинными и острыми  
Могут очень просто вас  
Перепутать с монстрами.



Я привык свои ботинки  
Чистить щеткой каждый день.  
Из костюма все пылинки  
Мне вытряхивать не лень!



Следи за чистотой  
одежды и обуви.



Раз, два, три, четыре,  
Прибираюсь я в квартире!  
Как же мама будет рада!  
Громко скажет: "Это ж надо!"  
Пылесос включаю смело,  
Пылесосить - это дело!  
Пылесос гудит, ревет,  
Щётка по полу ползёт.



Помогай взрослым  
поддерживать чистоту

## ЗАКАЛЯЕМ СВОЙ ОРГАНИЗМ!

Закалка - это оздоровительные процедуры  
посредством воздуха, воды и солнца. Закалка  
дарит нам крепкое здоровье, хорошее настроение,  
помогает стать менее зависимым от изменений  
погоды, защищает от простуды и гриппа.



Чтобы носом не сопеть,  
И не кашлять сильно,  
Обливайся каждый день,  
Лей весьма обильно.



Умывание холодной водой.  
Контрастный душ.



Чтобы меньше простужаться,  
Надо больше закаляться!  
Обтирание влажным  
полотенцем.



Чтоб в учебе преуспеть,  
И была смекалка,  
Всем ребятушкам нужна  
Водная закалка.  
Купание в водоемах.



Всех полезней  
Солнце, воздух и вода!  
От болезней  
помогают нам всегда.  
Солнечные ванны.



На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!  
Воздушные ванны

## ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

*«Если хочешь быть здоров, закаляйся!..»*

- Первое правило – закаливание нужно проводить систематически.
- Второе правило – постепенность.



Помните: *солнце, воздух, и вода – самые верные наши друзья!*

*Еще один наш помощник в сохранении здоровья - это движение.*



*Зарядка, подвижные игры, ходьба, катания на коньках и лыжах - все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым.*





**ЗДОРОВЬЕ  
В ПОРЯДКЕ —  
СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**





# ЗАКАЛКА, СПОРТ, ДВИЖЕНИЕ - всех целей достижение!



Наша газета посвящена закаливанию, играм на свежем воздухе и спорту! Мы расскажем вам, как это интересно и полезно, и даже покажем на собственном примере!

Привет, ребята!

## ЛЕТАЮЩАЯ ТАРЕЛКА

Играющие стоят в кругу и перебрасываются летающей тарелкой. Кто не поймал – выбывает из игры.

Ребята! Сейчас я вам расскажу, в какие игры можно играть на улице!

## ИГРА С МЯЧОМ

Ведущий подбрасывает лёгкий мяч в воздух. Как только он ловит его – играющие должны застыть и не шевелиться. У кого не получилось – становится ведущим.

## МЯЧ В ВОЗДУХЕ

Играющие образуют круг с водящим в центре. Игроки перебрасывают друг другу мяч. Водящий должен поймать его. Если это удалось, на его место встает играющий, после броска которого мяч был осален.

А какие игры на свежем воздухе знаете вы?

Друзья мои спортивные! А знаете ли вы, что закаливание вам необходимо, чтобы меньше болеть и чувствовать себя бодрыми!

Начинаем закаливание с ежедневных воздушных ванн! Такие ванны лучше принимать утром или вечером (не позже 18 часов), спустя 30-40 минут температуры, затем постепенно понижаем её и увеличиваем продолжительность времени. Не забудьте, что дошкольникам ванны дольше 40 минут! Воздушные ванны отлично сочетаются с гимнастическими упражнениями!

Физкульт-привет!

Делать зарядку по утрам можно всей семьёй! А ну-ка, становись в строй!

Для начала включи бодрую музыку и немного потанцуй!

Теперь помассируй руки и ноги – это как массаж!

Строчим друг за другом и передаём мячик через голову. Последний получающий мяч перебежит вперед, и так, пока мячик в ряду снова не окажется в начале!

Только не Труси!

Ну а теперь умывайся и чистишь зубы!

Зарядка окончена!

## Лабиринт для рыбки

Гимнастика появилась в Китае за 4 000 лет до н.э. В Древнем Египте популярны были илавание и рывалка, а у персов – поло. Самой спортивной нацией были греки. Они разбивали тяжкие биды спорта, как дубина, мраморные диски, состязание на колесницах и в беге. Каждые четыре года греки проводили Олимпийские игры. Со временем появились новые биды спорта, появились ирвалка. Спорт стал профессиональным и популярным.

А вот и история спортивных игр!

## Обтирайся – закаляйся!

Приступаем к влажным обтираниям. Сначала обтирают руки – от пальцев к плечу, затем ноги – от пальцев к бедру, далее грудь, живот и спину! Насухо вытретесь полотенцем!

Обливаем ноги. Начинаем обливания тёплой водой (+28°C), затем снижаем на 1°C в неделю. Но температура не должна быть ниже +18°C! Не забудьте вытереть ноги насухо!

Обливаемся целиком. Такое обливание – самое трудное. К этому нужно долго готовить свой организм!

Кто каким видом спорта занимается?





**Витамин А**

Витамин А очень важен для зрения, его называют «витамином роста». Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин А.



**Витамин В**

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, даёт энергию нашему организму. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин В.



**Витамин С**

Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если всё-таки простудился, то с его помощью можно быстрее выздороветь. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин С.



**Витамин Д**

Витамин Д укрепляет наши косточки. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин Д.



# Береги здоровье смолоду

Люди, занимающиеся физкультурой, придерживающиеся рационального питания, не обремененные вредными для здоровья привычками, - редко болеют и чувствуют себя прекрасно





*CHANCE.BY*  
CHANCE.BY