

# Дидактический материал для учащихся начальных классов по теме «Здоровый образ жизни»

Автор работы Третьякова Е.Н.  
Учитель ГБОУ № 538  
Кировского района  
Санкт-Петербурга



# Пословицы

***Здоровье сгубишь –  
новое не купишь.***



***Береги здоровье  
смолоду!***

***Я здоровье берегу -  
сам себе я помогу!***



OPERAÇÃO SEQUENCIAL



**Зеркало любит чистые лица.**

**Зеркало скажет:**

**- Надо умыться.**



**Зеркало охнет:**

**- Где же гребёнка?**

**Что же она не причешет ребёнка?**

**Зеркало даже темнеет от страха,**

**Если в него поглядится неряха!**

# Личная гигиена



# Загадки

Костяная спинка,  
Жесткая щетинка, С  
мятной пастой  
дружит,  
Нам усердно  
служит.



Целых 25 зубков,  
Для кудрей и  
хохолков.  
И под каждым, под  
зубком –  
Лягут волосы  
рядком.



**Вафельное и  
полосатое,  
Ворсистое и  
мохнатое,  
Всегда под рукою -  
Что это такое?**



**Ускользает, как  
живое,  
Но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне -  
Пусть отмочет руки  
мне.**

# *Личная гигиена*

**Назовите  
правила личной  
гигиены**



# Проверь себя

# МОЛОДЦЫ

**Зубы надо чистить утром и вечером.**

**Зубы желательно чистить после каждого приёма пищи.**

**Нужно беречь глаза от солнечных лучей и яркого света, не играть долго за компьютером, меньше смотреть телевизор. Глаза нельзя трогать грязными руками.**

**За волосами нужно ухаживать каждый день.**

**Нужно пользоваться только своей расчёской для волос.**

**Нельзя прыгать с крыш домов, гаражей, заборов.  
Мыть тело нужно каждый день**

**Спать нужно с открытой форточкой.**

**Дети должны ложиться спать в 9 часов вечера.**



# *Утренняя*

## *зарядка*

Рано утром кот проснулся  
И лениво потянулся.  
Спать охота? - Не беда  
Разомнем - ка мы бока.



Руки к солнышку потянем  
И на цыпочки мы встанем.  
Чтобы вырасти повыше  
И достать до нашей  
крыши.  
Каждый день тянуться  
будем,  
И про лень свою забудем.



**Мы зарядкой занимались:  
На носочки поднимались  
И тянули ручки ввысь,  
Ну-ка, солнышка коснись!  
А потом мы приседали,  
Меньше мышкИ в норке стали.  
Ну-ка, спрячемся от кошки:  
Носик прижимаем к ножке.**



# Здоровое питание



# Что лишнее?





**Почему нельзя есть  
все, что хочется и  
когда хочется?**



# Советы здорового питания

***Воздерживайтесь от жирной пищи.***

***Остерегайтесь очень острого и соленого.***

***Сладостей тысячи, а здоровье одно.***

***Овощи и фрукты - полезные продукты.***



**Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.**

# Режим дня

Что такое  
режим дня?



Правильное  
распределение  
времени в течение  
дня



**Синий вечер за окном,  
Сладкий сон спешит к нам в  
дом,  
Разувает валенки,  
Входит к детям в спальни,  
На бочок ребят кладет  
Нежно песенки поет,  
Все печали прогоняет  
Копыбелечки качает.**





# Спортивная



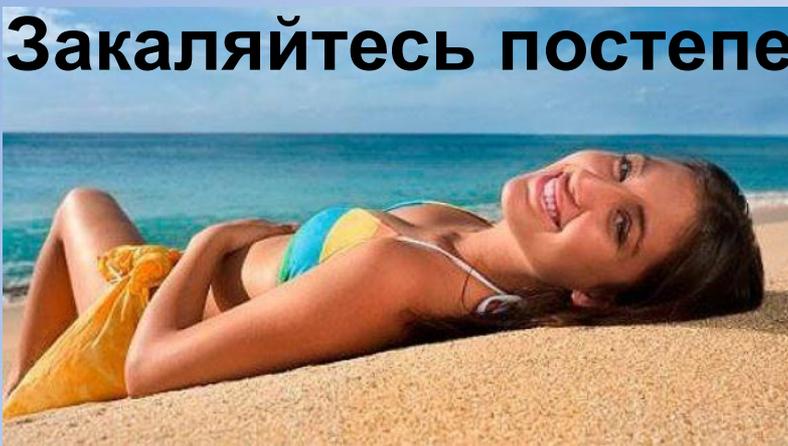
Наши мальчики «спортсмены»,  
Ведь на каждой перемене  
Ни за что их не унять:  
Упражняются опять!  
...Тренировки, тренировки –  
Для спортивной, знать, сноровки.



Вот на старте Коля с Толей,  
Что ракетой мчат по школе,  
Догоняет их Олег –  
Этот спорт зовётся «БЕГ».  
Бег спортивный – это КРОСС,  
На него огромный спрос!

# Закаливание

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 во век не одолеет.  
Только помните друзья:  
Крепким стать нельзя мгновенно-  
Закаляйтесь постепенно!



**Личная  
гигиена**

**Здоровое  
питание**

**Здоровый  
образ жизни**

**Режим дня**

**Закаливание**

**Отказ от вредных привычек**



# Рекомендуемая литература

- Энциклопедия «Почему и отчего»  
Перевод с английского И. Алчеева - М.,  
Астрель, 2009
- Большая энциклопедия знаний Перевод  
с немецкого Л.С.Беловой, Е.В.Черныш. –  
М.:Эксмо, 2010
- Детская энциклопедия «Росмэн»  
Перевод с английского Е. П. Коржева –  
М., «Росмэн», 2010

# Использованные ресурсы Интернет

<http://www.razumniki.ru/> - стихи про части тела и гигиену

<http://festival.1september.ru/articles/312083/> - загадки, пословицы, поговорки о здоровье

<http://stihidl.ru/poem/77650/> - стихи о спорте

<http://www.n-ataeva.ru/dir> - музыка для релаксации