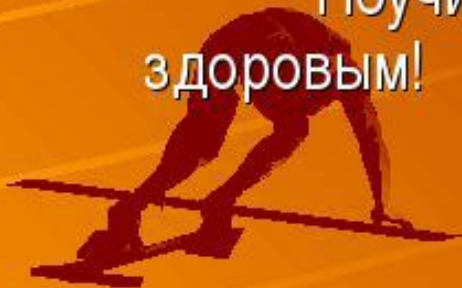




Выполнила: Шевелева Е.С.

# В здоровом теле – здоровый дух

У природы есть закон –  
Счастлив будет только тот,  
Кто здоровье сбережет.  
Прочь гони-ка все хворобы!  
Поучись-ка быть  
здоровым!





**Рациональное Питание**

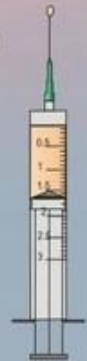


**1. Курение**



**Искоренение Вредных привычек**

**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**

# Здоровый Образ Жизни.



**Закаливание и занятия спортом**



**Правильный Режим труда и отдыха**





- Здоровый человек – богатый человек.
- В здоровом теле – здоровый дух.
- Здоровье – дороже золота.
- Здоровье не купишь.



# Закаливание

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ,  
ЗАКАЛЯЙСЯ!**



# В здоровом теле - здоровый дух!



Вводятся  
Слабкие



Режим



Правильное  
питание



сон

Полноценный

Хорошее  
настроение



Свежий  
воздух



Занятие  
спортом





**сигареты**



**наркотики**



**алкоголь**



**мусор**



**пестициды**



**вырубка лесов**





# СПОРТ - ЗАЛОГ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ.

- × Ребята, а зачем нужно заниматься спортом?
- × - Объясните пословицу: **“Здоровье дороже золота”**.
- × Дополни пословицу:
- × **В здоровом теле здоровый** (?)...
- × ...(?)**не бойся. По пояс мойся.**
- × **От хорошего сна ...(?)**
- × **Сон – лучшее ...(?)**
- × **Выспишься - ...(?)**
- × **Выспался – будто вновь... (?)**



## Физкультминутка



*Вы, наверное, устали?  
Ну, тогда все дружно встали.  
Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!  
По коленкам – шлёп, шлёп!  
По плечам теперь похлопай!  
По бокам себя пошлёпай!  
Мы осанку исправляем  
Спинки дружно прогибаем  
Вправо, влево мы нагнулись,  
До носочков дотянулись.  
Плечи вверх, назад и вниз.  
Улыбайся и садись.*

# **Здоровый дух- в здоровом теле!**

**Нет плохому  
настроению!**

**Не грусти, не хнычь,  
не плачь!**

**Пусть тебе всегда  
помогут**

**Лыжи, прыгалки и  
мяч!**

**Хоть не станешь ты  
спортсменом,**

**Это право не беда –**

**Здоровый дух в  
здоровом теле**

**Пусть присутствует  
всегда!**



Спасибо за внимание

Берегите своё здоровье



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!