

 **Всем, кто хочет
быть здоров!**

* Девиз : Я умею
думать, я умею
рассуждать,

* Что полезно для
здоровья, то и
буду выбирать.



У природы есть секрет,
Чтоб жить здоровым много лет.
Солнце, воздух и вода
Помогают нам всегда



Режим дня школьника



7:00



7:15



8:30



14:00



14:30



16:00



18:00



20:30



21:00



Режим дня школьника



Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30



* Зарядка



- *Чтоб прогнать тоску и лень,
- *Подниматься каждый день
- *Нужно ровно в семь часов.
- *Отворив окна засов,
- *Сделать лёгкую зарядку
- *И убрать свою кроватку



Душ принять и завтрак съесть, а потом за парту сесть
Выполнять задания.
Всё в порядке, если есть воля и старание.



Соблюдаем мы всегда строго распорядок дня
В час положенный ложимся , в час положенный встаём.
Здоровье своё бережём с малых лет. Оно нас избавит от болей и бед!

Физкультура и спорт



Двигайтесь больше!

**Будьте «против»
гиподинамии, но
будьте всегда «за»
здоровый образ
жизни!**

**Специальные занятия
физкультурой,
самостоятельное
регулярное
повторение
упражнений,
утренняя зарядка,
физкультминутки,
пеший туризм –
выбирайте то, что вам
нравится!**

СТЯМУ (СОЖ)

Body
Flex 29



ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



**Чтоб сильным и здоровым быть,
в спортивный зал надо ходить!**

Правильное питание



*Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать: мёд, гречка, геркулес, изюм, масло

*Другие помогают строить организм и делают его более сильным: треска, рыба, мясо, яйца, орехи



Фрукты и овощи содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти



Соблюдение гигиены





Соблюдение гигиены

Что такое гигиена,
Знает кошка и гиена,
Бурый мишка, мишка белый,
Ёж, собака и пчела,
Что всегда не грех помыться,
Вымыть лапы и копытца,
Ну а после можно смело
Приниматься за дела

Закаливание.

Если хочешь быть здоровым , прогони подальше лень.
Если начал закаляться, закаляйся каждый день



Вышел сразу на мороз- весь до косточек промёрз.
Закаляйся постепенно, это для здоровья ценно.

«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ - ЗАКАЛЯЙСЯ»



Если закаляться в радость, вам простуда не подружка.
Вы здоровье берегите, это дети не игрушка!



Задание.

Выбери признаки для характеристики
здорового человека:

очень редко болеет

имеет чистую кожу, блестящие глаза и
волосы

всегда носит тёплую одежду

хороший спокойный сон

имеет бледный вид, тусклый взгляд

всегда «солнечное» настроение

постоянно раздражителен

- * если заболел, то быстро выздоравливает
- * может без труда пробежать 5 километров
- * на уроках собран и внимателен
- * излишне не утепляется
- * живёт не менее 80 лет

Будте здоровы!

