

Что такое Здоровый образ жизни?

Для начальной школы



Ребята, я прочитал
в газете, что бы
долго жить -надо
вести здоровый
образ жизни!

И как
вести
этот
здоровы
й образ
жизни?

А что
такое
здоровье?

IGRAY
BY



В газете написано, что
если мы выполним
несколько заданий, то
мы точно будем
здоровыми!

Ребята,
может вы
нам
поможете?

Мы сами
не
справимся
?

IGRAY
BY

ЗДОРОВЬЕ

Ребята!!!!
Вот первое
задание!

К каждой букве в
слове "здоровье"
нужно подобрать
другие слова,
которые имеют
отношение к
здоровью,
здоровому образу
жизни.



Молодцы, ребята! Вы
отлично справились с
заданием!



Второе задание,
незаконченные
поговорки про
здоровье. Помогите
мне их закончить!
Бееее!



Чистота – _____.

Здоровье в порядке – _____.

Если хочешь быть здоров – _____.

В здоровом теле – _____.

Спасибо! Ребята!!!
Вы мне очень
помогли! Беее!

Питание

Что бы быть здоровым
надо правильно питаться!
Но как мне разобраться
какие продукты вредные,
а какие полезные!
Ребята, а вы знаете!?
Давайте вместе
выполним это задания!



ПОЛЕЗНЫЕ

ВРЕДНЫЕ

Фрукты?



Нюша решила помочь Карпатычу с заданием. Задание конечно выполнил Карпатыч, но Нюша хотела помочь, и вызвалась отнести две стопки бумаги с правильными ответами. Но неожиданно Нюша чихнула и все ответы перепутались.



Есть прсть продукты,
в опреде полезные
поряд для здоровья



A cartoon pig character with pink skin, red hair, and a white flower in her hair is standing in a lush green forest. She is looking towards the right. A large white speech bubble with a black border is positioned in the center of the image, containing Russian text. The background features various green trees, a blue sky with white clouds, and a grassy field with small white flowers. A tree stump with a green frog-like creature on it is visible in the middle ground.

Ребята! Помогите мне
выполнить это задание:
требуется разделить
листочки с правилами
питания на две стопки:
правильные и не
правильные!

полоскать рот

Не объедаться

Мыть руки
перед едой

Есть продукты,
полезные
для здоровья

Не чистить зубы
каждый день

Есть побольше
сладостей

Есть очень быстро,
не пережевывать
каждый кусочек

Есть продукты
в определенном
порядке

Обедать
каждый
раз
в разное
время

Правильно

Не
правильно



A vibrant, cartoon-style illustration of a forest. In the foreground, a pink pig character with large eyes and a red flower in its hair stands on a green field with white daisies. To its right, a green frog sits on a tree stump. A large white speech bubble with a black outline is positioned in the center, containing Russian text. The background features various green trees and a blue sky with white clouds.

Какие вы молодцы, ребята!
Спасибо, что помогли мне
разобраться с правилами
питания!

Правильно

Не
правильно

Спорт

1. Г И М Н А С Т К А

П

2. Ф У Т Б О Л

3. Ф И Г У Р И С Т

4. Б А С К Е Т Б О Л

З

5. С Т А Д И О Н

6. Л Ы Ж Н И К

Спорт, ребята, очень
нужен, Мы со
спортом крепко
дружим, Спорт –
помощник! Спорт –
здоровье! Спорт –
игра!



7. Есть лужайка в нашей школе
А на ней козлы и кони
Кувыркаем мы тут
Ровно 45 минут
В школе кони и лужайка,
Что за чудо угадай-ка?

6. Л
Г

Т
С
Я

Зарядка

Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна.
От лени и болезни
Спасет нас она!



Шире шаг, руки
выше, Грудь
свободно
дышит. На
зарядку встали
все! Раз, два,
Физкульт-ура!

Руки в стороны и вниз,
Все присели поднялись.
А теперь давайте
вместе Все попрыгаем
на месте!

Что такое
 физкультура?
 Тренировка и игра!
 Что такое
 физкультура?
 Это ФИЗ-, и КУЛЬ-,
 и ТУ-, и РА!

Занимаясь этим
 делом,
 Станешь ловким,
 Сильным смелым!
 Плюс хорошая
 фигура. Вот что
 значит физкультура!



Быть здоровым- это классно!
 Чувствовать себя прекрасно
 Каждый день и каждый час
 Может каждый ведь из нас!



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.



Гигиена

Молодцы, ребята!
Нам остаётся только
вспомнить о гигиене!
о наших друзьях,
которые помогают
нам быть
чистюлями.





Гладко, душисто,
Моеет чисто.
Нужно, чтоб у каждого было.
Что это такое?

Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Микробов всех повыгнала.





Говорит дорожка - два вышитых конца:
- Помойся хоть немножко, хоть грязь ты смой с лица!
Иначе, ты в полдня испачкаешь меня.

Хожу ,брожу не по лесам,
А по чёлкам, волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у хищных медведей.





**Здоровье - это
кладезь.
Его нельзя купить.
Однажды
потерявши,
Его не вернуть.**

Не одолжить у
друга,
Не выиграть в лото,
Ведь без здоровья
счастье,
Поверьте уж не то.



Несомненно, что
здоровье
С детства надо
укреплять:
Физкультурой
заниматься,
Бегать, прыгать и играть.





Фрукты есть как можно
больше,
Предварительно
помыть,
А гуляя после школы,
Про уроки не забыть.





Ребята, вы
много узнали о
здоровом
образе жизни!

Будьте здоровыми!!!

До новых встреч!!!

IGRAY
BY