

Растём здоровыми.

Растем здоровыми. Здоровый образ жизни

*Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать.
Как здоровым стать.*



Цели.

- 1. Укрепление здоровья детей.**
- 2. Закрепить спортивные навыки, знания, умения.**
- 3. Способствовать развитию у учеников силы, быстроты, ловкости.**
- 4. Воспитывать чувство коллективизма, уважения друг к другу.**
- 5. Учить быть здоровым душой и телом.**
- 6. Стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.**

Режим – это распорядок дня.

Режим – это:

- вовремя вставать;**
- делать зарядку и умываться;**
- кушать в одно и то же время;**
- отдохнуть, погулять после занятий;**
- выполнить домашнее задание;**
- поработать и отдохнуть;**
- вовремя ложиться спать.**

**Чтоб прогнать тоску и лень,
Подниматься каждый день
Нужно ровно в семь часов.**

**Отворив окна засов,
Сделать лёгкую зарядку
И убрать свою кроватку!**

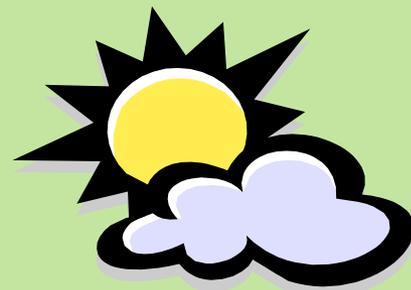
**Душ принять
И завтрак съесть,
А потом за парту сесть!**

По утрам обязательно делать зарядку.

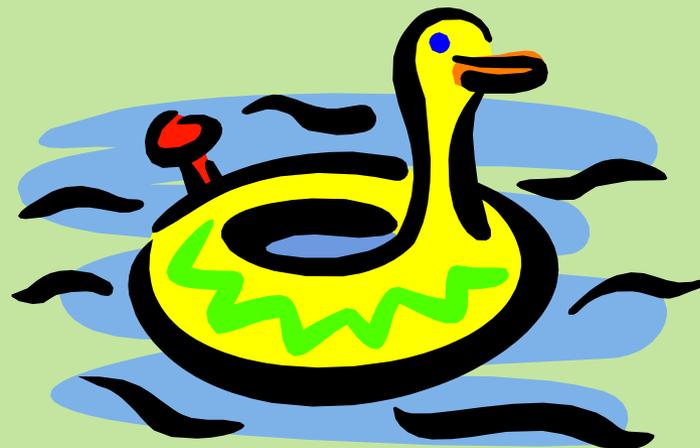


От простой воды и мыла, у микробов тают силы.





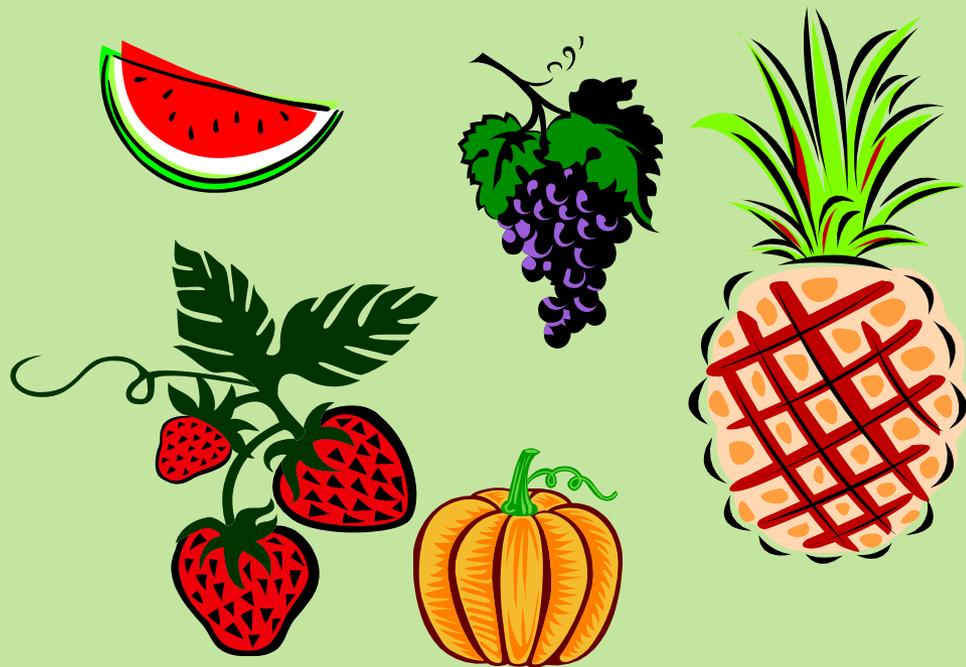
**Рано утром на рассвете
Умываются мышата,
И котята, и утята,
И жучки, и паучки...**



Советы доктора Воды:

- раз в неделю обязательно мойся в бане;**
- утром, после сна , мой руки, лицо, шею, уши;**
- каждый день мой ноги и руки перед сном;**
- обязательно мойте руки после уборки комнаты, посещения туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте:**
- два раза в день: утром и вечером перед сном чисти зубы.**

**Утром рано просыпайся,
Себе, людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся**



Как правильно питаться?

- 1. Ешь каждый день в одно и то же время**
- 2. Перед едой вымой руки с мылом**
- 3. Употребляй свежие и полезные для здоровья продукты**
- 4. Хорошо пережёвывай пищу, ешь не спеша**
- 5. Не ешь холодную или очень горячую пищу**
- 6. Не ешь сладости до еды**
- 7. Не передай**
- 8. Ешь ложкой и вилкой**
- 9. Пользуйся салфеткой**
- 10. Не разговаривай во время еды**

Назовите, что вредно для здорового образа жизни, а что полезно.



Здоровье – это солнце,

Здоровье – это небо,

Здоровье – это чистая вода,

Здоровье – это воздух,

Здоровье – это сила,

Здоровье – это счастье навсегда.