

Секреты здоровья



Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни, физическое развитие и воспитание школьников.

Задачи:

Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня (утренней гимнастики, физкультминутки, подвижных игр на учебных переменах).

Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, проектной, игровой и соревновательной деятельности.

Профилактика асоциальных проявлений.







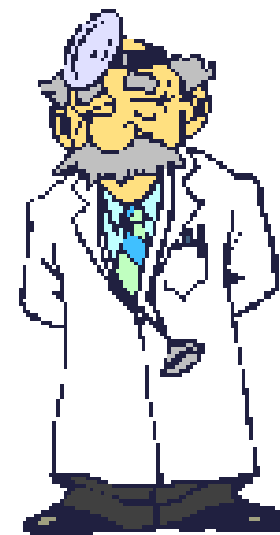
**Знают взрослые и дети,
Что главней всего на свете**



**Быть здоровым и опрятным-
Это всем вокруг приятно.**



**Если ты здоров всегда,
Все проблемы - ерунда!**





Чтоб болезни
стороною
Обходили нас
всегда
Нужно личной
судьбою
Заниматься
иногда.





**Зубы чистить, не лениться
По утрам и вечерам,**





**Закаляться, обливаться, и
тогда -**



**Настроение и силы
Не покинут никогда!**





Обязательно со спортом

Крепко-накрепко дружить





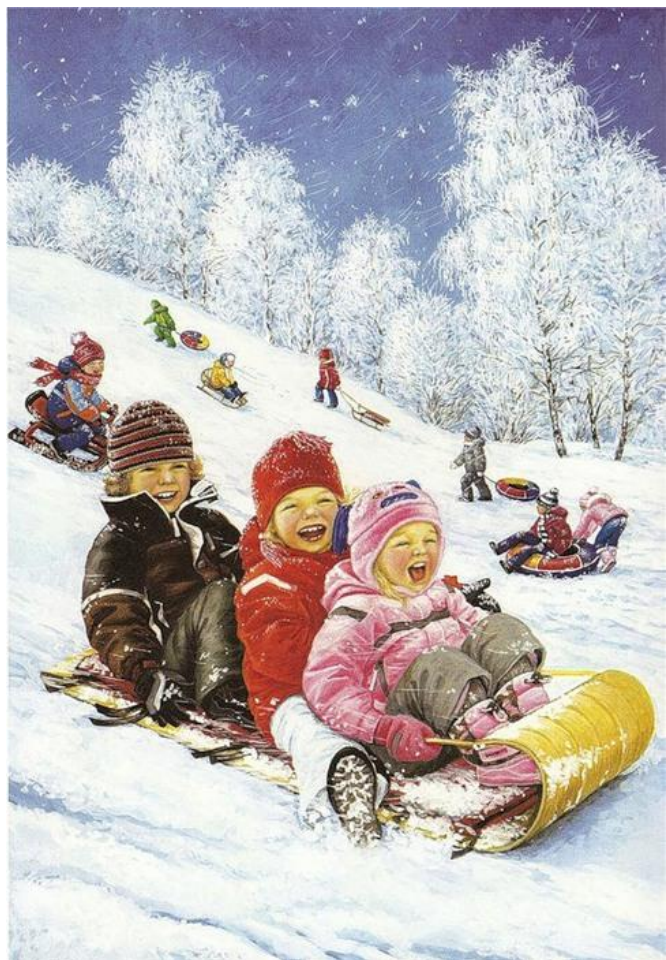
**Да зарядкой заниматься,
И здоровьем - дорожить!**



Не ходить по мокрым лужам,



И не кушать зимой снег,



**Одеваться, если стужа,
Да чеснок есть на обед!**





**Если солнышко пригреет-
Обязательно гулять!**





**Не сидеть пол - дня в квартире,
А с друзьями мяч гонять.**

СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ!



**ПЕРЕД
ЕДОЙ
МОЙ РУКИ
С МЫЛОМ!**

stendzakaz.ru
любые стенды на заказ



**Быть активным и подвижным,
Гигиену соблюдать!**



**И тогда здоровье будет,
И не будете хворать!**



Правила здорового образа жизни.



Режим дня школьника.



Правильное питание



Спорт и отдых



Личная гигиена

Вопросы

•
•
•
•
•
•
•
•
•
•

1. Что надо делать, чтобы быть здоровым?

• 2. Как ты заботишься о своём здоровье?

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

