

Приветствуем всех, кто время нашёл
И в школу на урок здоровья пришёл!

Пусть зима улыбается нам в окно,
Но в классе у нас уютно и светло!

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь
И набираем, естественно, вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой
Как воздух нужны.



А с ними порядок, уют, чистота,
Эстетика. В общем, сама красота!
Здоровье своё бережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

Здоровье — это

**правильная, нормальная
деятельность организма, его
полное физическое и
психическое благополучие.**



К. И. Чуковский «Мойдодыр»



Чему учит это произведение?



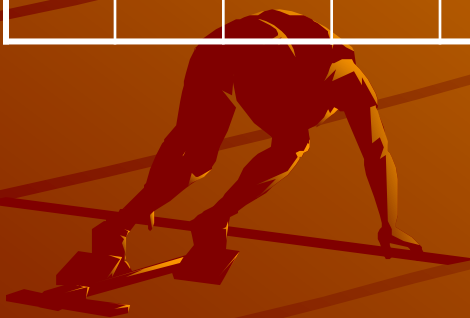
Выполнять правила личной гигиены.

Вот и первое задание: прочтите наш девиз.

12 6 10 11 8 11 1 – 5 1 7 8 3 5 4 8 9 8 2 13 14 !

Ключ к разгадке:

А	В	Г	Д	З	И	Л	О	Р	С	Т	Ч	Ь	Я
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14



Чистота – залог здоровья.

**«Береги платье
снову, а здоровье
смолоду».**



-Что можете сказать по
этому рисунку?

- Когда такое может случиться?



Режим дня – это такое распределение времени, при котором правильно чередуются труд и отдых. Режим дня должен соблюдать каждый из вас. У человека, который соблюдает режим дня, всегда хватает времени и на труд, и на развлечение, сохраняются силы и здоровье.

7.00 - 7.40 подъём



7.00 - 7.40 зарядка



7.00 - 7.40



7.00 - 7.40 утренний туалет



7.00 - 7.40 завтрак



7.40 - 8.00

путь в школу



8.00 – 12.30 ЗАНЯТИЯ В ШКОЛЕ



13.00 -13.30

ОБЕД



13.00 - 13.30

школьный кружок
"Квиллинг"



13.35 - 16.00 путь домой



16.00 - 17.00 отдых, прогулка



17.15 - 17.40

ПОЛДНИК



17.40 - 18.40

подготовка домашних заданий



18.40 - 19.30

ОТДЫХ, ПОМОЩЬ ПО ДОМУ



19.00 – 19.30

УЖИН



19.30 - 20.30

чтение, игры дома



20.30 - 21.00

ПОДГОТОВКА КО СНУ,
СОН



◆ **Со здоровым дружен спорт,
Станут мышцы ваши тверды,**

◆ **Стадион, бассейн и корт,
Только помните: спортсмены**

◆ **Зал, каток – везде вам рады.
Каждый день свой непременно**

◆ **За старание в награду
Не играют с дремой в прятки,**

◆ **Будут кубки и рекорды,
Начинают с физзарядки.**



Зарядка делает тело человека сильным и красивым. У того, кто каждый день утром выполняет физические упражнения, хорошая осанка: голова гордо приподнята, плечи расправлены, спина прямая.



Существуют определенные **правила зарядки:**

- ❖ Делать ее нужно всегда в одно и то же время. Перед началом проветрите комнату.
- ❖ Не забывайте, что кроме зарядки для здоровья полезны подвижные игры (*футбол, догонялки и т.п.*). вы можете заниматься в спортивной секции. Только при ее выборе обязательно посоветуйтесь с родителями.
- ❖ Физические упражнения помогают человеку справиться с плохим настроением.

