



# ПРЕЗЕНТАЦИЯ К ИНТЕРАКТИВНОМУ ЗАНЯТИЮ для учащихся 1-4 классов

«Здоровье как главная  
ценность»

в рамках акции

«Здоровый образ жизни —  
основа национальных целей  
развития»



# Обсуждение

## Как вы думаете, что такое здоровье?

- Можно ли сказать, что здоровье — это когда у человека ничего не болит?
- Здоровье — это когда человек чувствует себя счастливым и довольным?
- Здоровье — это когда ты болеешь только раз в год?

Придумайте по одному слову,  
которое имеет отношение к  
здоровому образу жизни



З -

Д -

О -

Р -

О -

В -

Ь

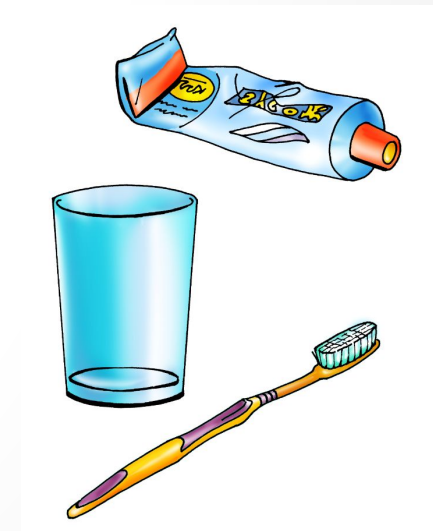
Е -



# Обсуждение



## Что такое гигиена?



# А вы знаете, как правильно нужно мыть руки?

Руки мыть лучше тёплой водой;  
намыливать руки нужно дважды,  
особенно тщательно нужно мыть  
между пальцами,  
а ногти чистить специальной  
щёткой.



- **А сможете ли вы отгадать загадки?**

1) **Гладко, душисто, моет чисто.  
Нужно, чтоб у каждого было...**

2) **Костяная спинка, на брюшке  
щетинка,  
По частоколу попрыгала,  
Всю грязь повыгнала.**

3) **Целых тридцать зубков для  
кудрей и хохолоков.  
И под каждым зубком лягут  
волосы рядком.**

# Обсуждение

## УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Скажите, кто из вас делает зарядку по утрам?

А какие упражнения вы делаете?

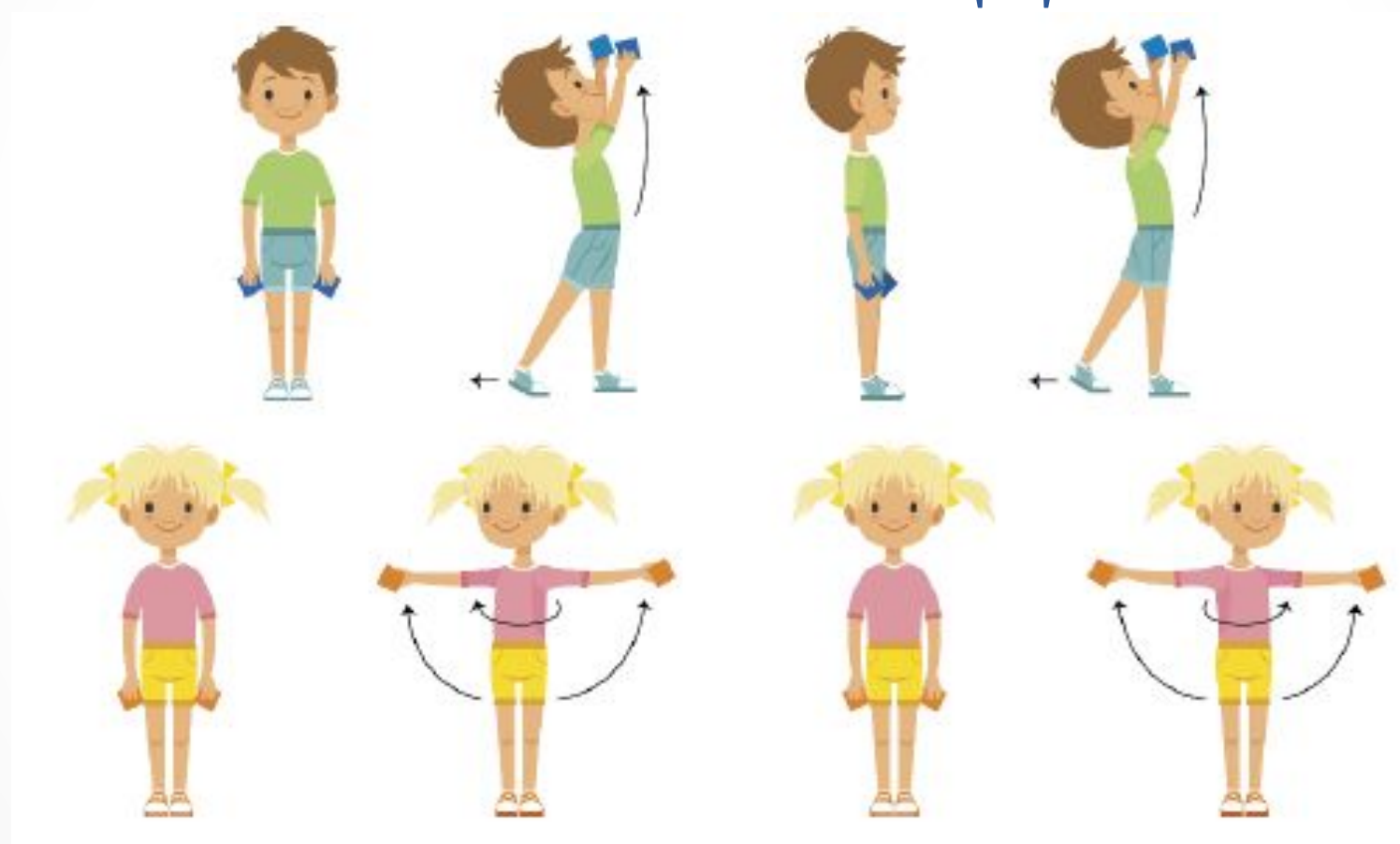


Рассмотрите рисунок и найдите предметы, которые помогут вам сделать утреннюю зарядку. Какие упражнения можно выполнить с этими предметами?





# УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА



# Обсуждение РЕЖИМ ДНЯ



Что такое режим дня?

Как вы думаете, зачем нужно соблюдать режим?



# Давайте поиграем

Выполните математические действия, получите слова и расставьте их в нужном порядке в соответствии с правильным режимом дня. Какие важные этапы режима дня мы пропустили?

ПОЛЕ – Е + ДЕНЬ – Е – Ъ + ИК =

МЯСО – МЯ + Н =

ПОДА – А + Ъ + ЛЁМ – Л =

КУБ – КБ + ЖА – А + ИН =

КОЗА – КО + РЯДЫ – Ы + КЕ – Е + А =

УШКО – У + ЛАК – К =

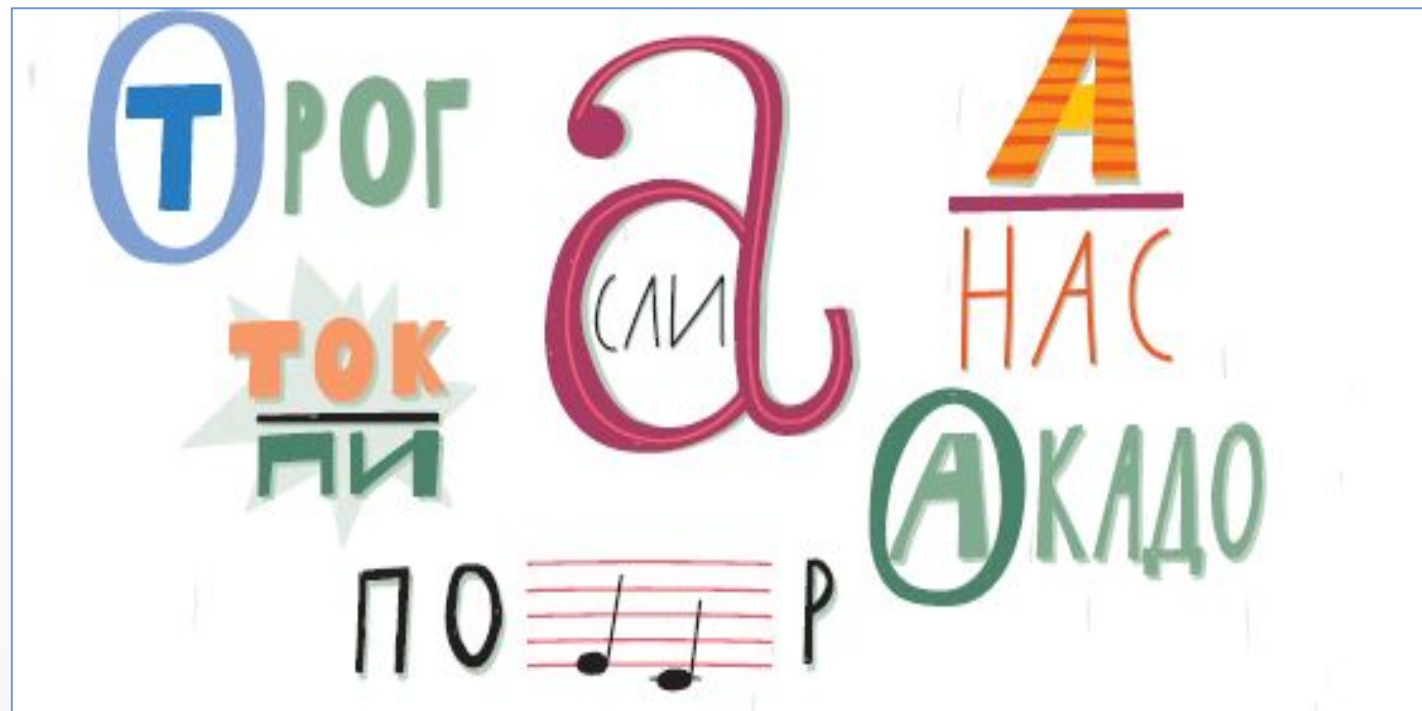
# Обсуждение РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Завтрак перед уходом в школу;
- второй завтрак в школе (в 10—11 часов);
- обед (дома или в школе);
- полдник;
- ужин (не позднее чем за 2 часа до сна);
- за час до сна — кисломолочный напиток.



# Давайте поиграем

Давайте попробуем разгадать ребусы. Расскажите, что вы знаете о словах-отгадках. Чем полезны эти продукты?



Для здоровой, счастливой и полноценной жизни нужно соблюдать правила гигиены, режим дня, делать зарядку и заниматься спортом, есть полезную еду.

# Желаем удачи!

