

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ



ВИКТОРИНА О РЕЖИМЕ ДНЯ

Во сколько нужно встать утром, чтобы успеть собраться и вовремя прийти в школу?

1. В 9.00

2. В 6.30

3. В 12.00

Зачем нужна утренняя зарядка?

- 1. Чтобы быть бодрым и сильным**
- 2. Чтобы не села батарейка**
- 3. Чтобы не ходить на физкультуру**

Что нужно кушать на завтрак?

1. Гамбургер и колу

2. Побольше конфет
и пирожных

3. Кашу, творог,
фрукты

**Чтобы не болеть и
быть сильным, нужно**

**1. Гулять на свежем
воздухе и заниматься
спортом**

**2. Больше смотреть
телевизор**

**3. Играть весь вечер в
компьютерные игры**

**Чтобы хорошо
выспаться и быть
бодрым, нужно**

1. Лечь спать как

можно позже

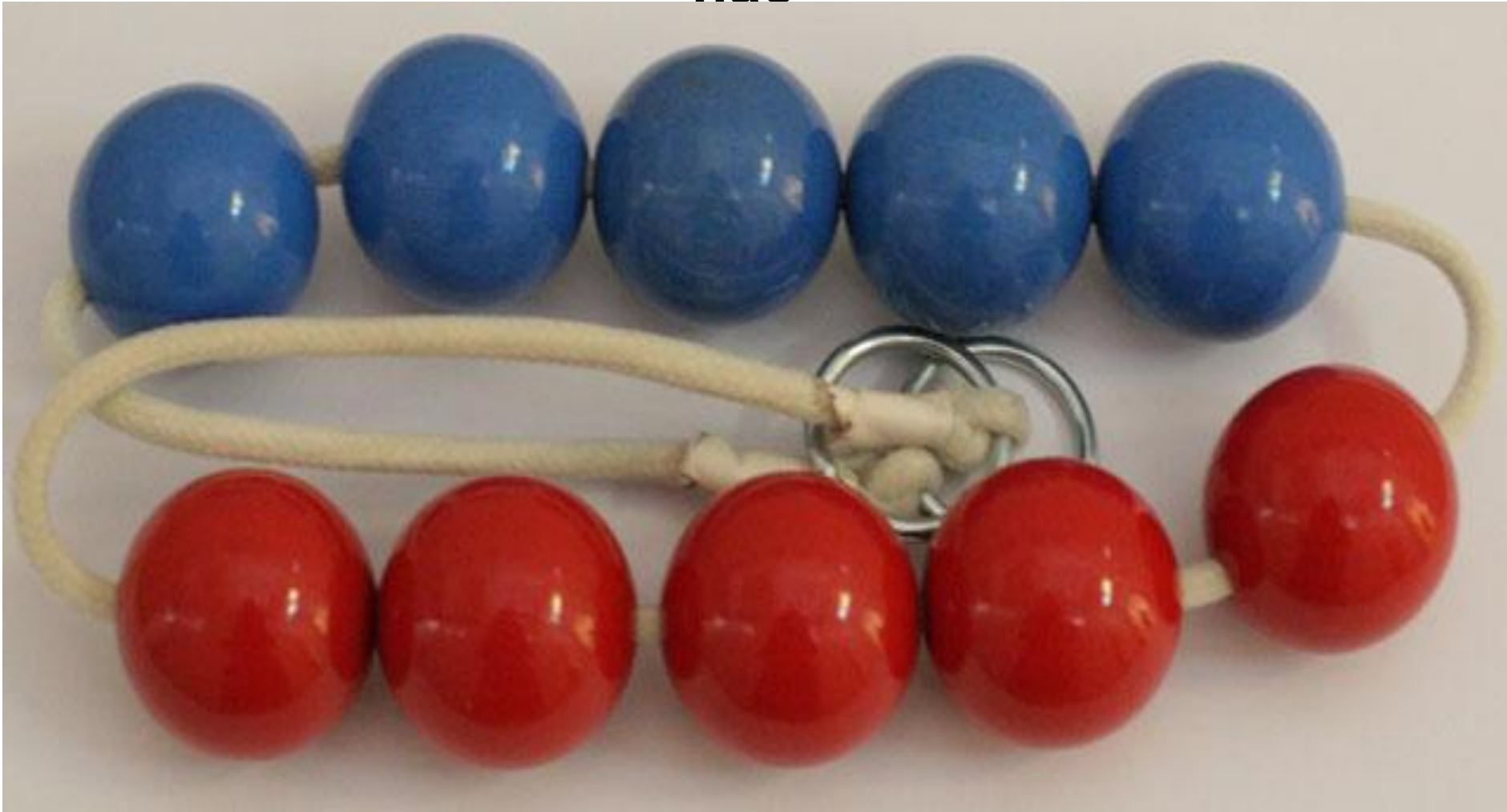
2. Попить кофе перед

сном

3. Лечь спать вовремя

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

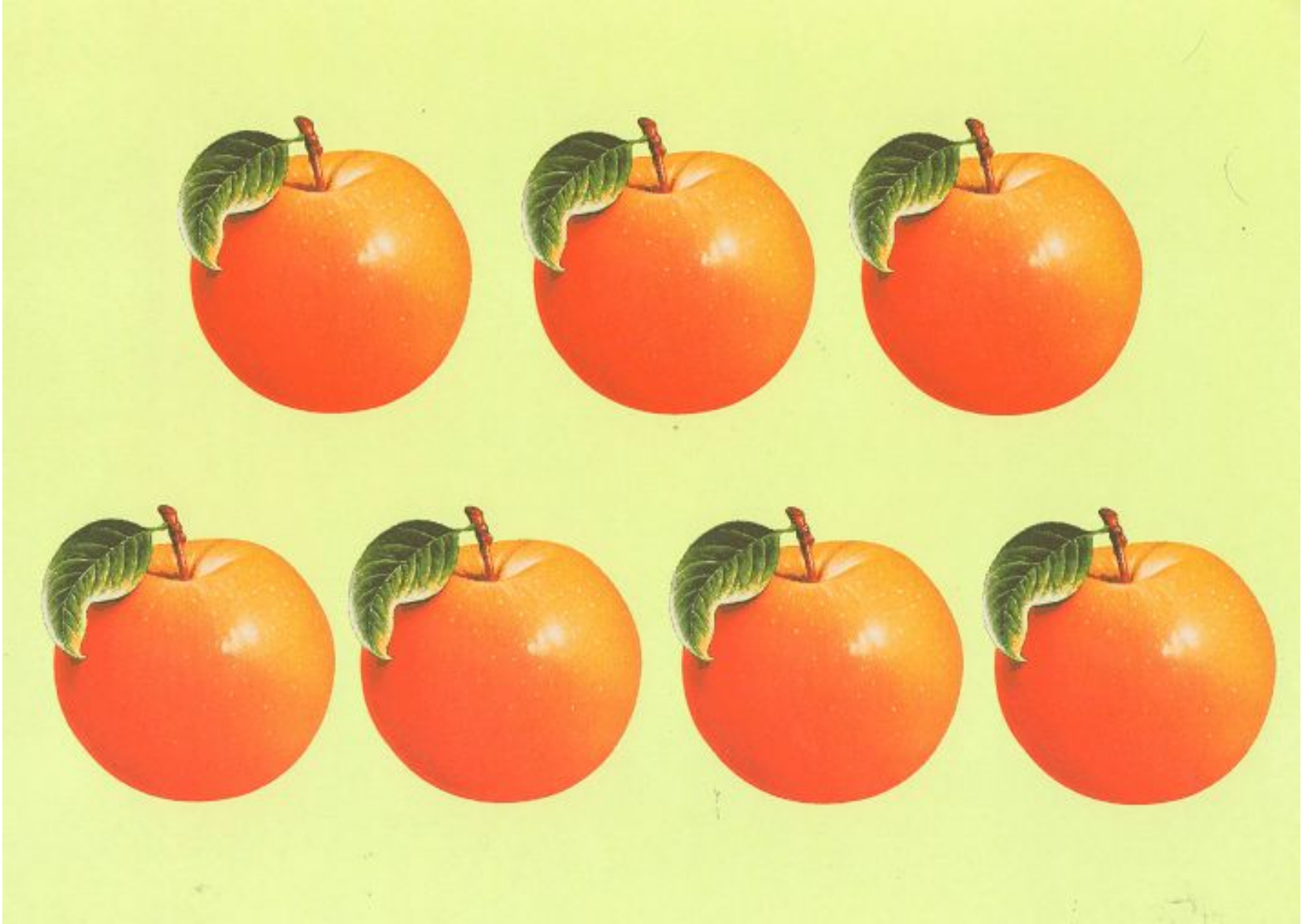
Наклониться столько раз, сколько шариков у нас



**Приседаем столько раз, сколько ёлочек
в нас**



**Высоко подпрыгнуть столько раз,
сколько яблочек у нас**



Покружиться столько раз, сколько домиков у нас



**Подняться на носочки столько раз,
сколько шишечек у нас**



МОЛОДЦЫ!

САДИТЕСЬ НА

СВОИ МЕСТА

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

ЗДОРОВЬЕ = РЕЖИМ +

...

ЧТО ЖЕ ЕЩЁ?

Пирамида питания



ЗАГАДКИ О ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

- Сладкий камень в воде тает .
- Жидкое, а не вода, белое, а не снег.
- В воде рождается, а воды боится.
- В домике – еда, а дверь заперта.
- Эти растения являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний .
- Отгадать легко и быстро:
Мягкий, пышный и душистый,
Он и чёрный, он и белый,
А бывает подгорелый .
- Завернули эту плитку
В серебристую простынку
Скушать плитку каждый рад.
Что же это? ...

ОТВЕТЫ НА ЗАГАДКИ

- САХАР
- МОЛОКО
- СОЛЬ
- ЯЙЦО
- ЛУК И ЧЕСНОК
- ХЛЕБ
- ШОКОЛАД

**ЗДОРОВЬЕ = РЕЖИМ
+ ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Говоря о здоровье, нельзя не вспомнить о медицине. В прошлые века медицина была развита плохо, поэтому гибло много людей даже от простых болезней. В наше время медицина продолжает развиваться и помогать людям.

Найди в таблице названия медицинских средств (7 слов). Складывать буквы в слова можно по вертикали, горизонтали и диагоналям.

| | | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| т | к | а | у | т | ь | р |
| е | п | ж | г | с | т | ы |
| п | и | д | л | а | е | з |
| г | й | о | п | о | л | е |
| р | к | а | к | к | н | ё |
| е | л | е | й | а | ь | н |
| н | а | ш | а | т | ы | р |

ОТВЕТЫ

- НАШАТЫРЬ
- ЗЕЛЁНКА
- ЖГУТ
- ЛЕЙКОПЛАСТЫРЬ
- ПИПЕТКА
- ГРЕЛКА
- ЙОД

**Следующий
слайд
подскажет, что
же ещё входит в
нашу формулу
здоровья?**

Закаляйся



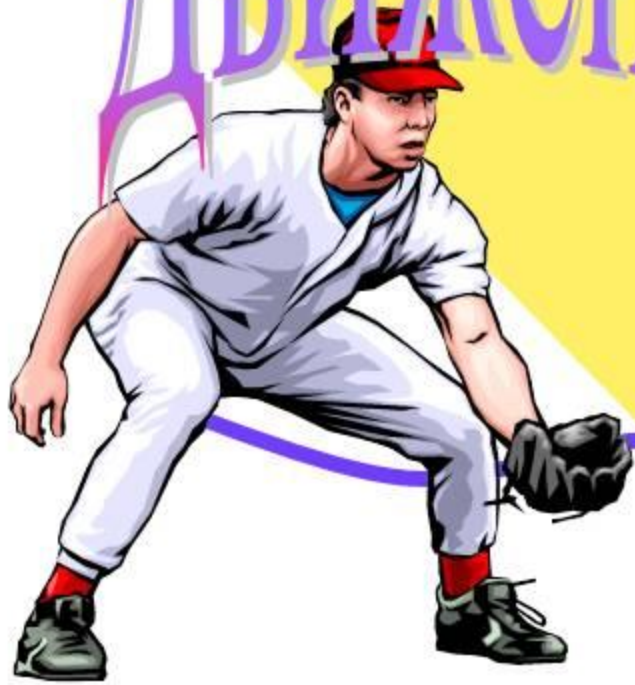
если хочешь быть здоров

**ЗДОРОВЬЕ = РЕЖИМ +
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
+ ЗАКАЛИВАНИЕ**

**ДОГАДАЙСЯ ПО
СЛЕДУЮЩЕМУ
СЛАЙДУ, КАКОЙ
ЕЩЁ КОМПОНЕНТ
ВХОДИТ В
ФОРМУЛУ
СЛОВЕСА**



Движение - это жизнь!



**ЗДОРОВЬЕ = РЕЖИМ
+ ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ +
ЗАКАЛИВАНИЕ +
ДВИЖЕНИЕ**

Подвигаемся, поиграем!

Игра «Земля, вода, огонь и воздух»

По команде «Земля!» надо низко присесть,
«Вода!» - руки в стороны, показать
«волны» руками,
«Огонь!» - взмахи руками перед собой,
вращение вокруг своей оси,
«Воздух!» - руки вверх, подняться на
носочки.

(Кто ошибается, выбывает из игры)

Поздравляем самых



**Рациональное
Питание**



**Закаливание и
занятия спортом**



Здоровый Образ Жизни.



1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**

2. Алкоголь



3. Наркотики

**Правильный
Режим труда и отдыха**

