

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

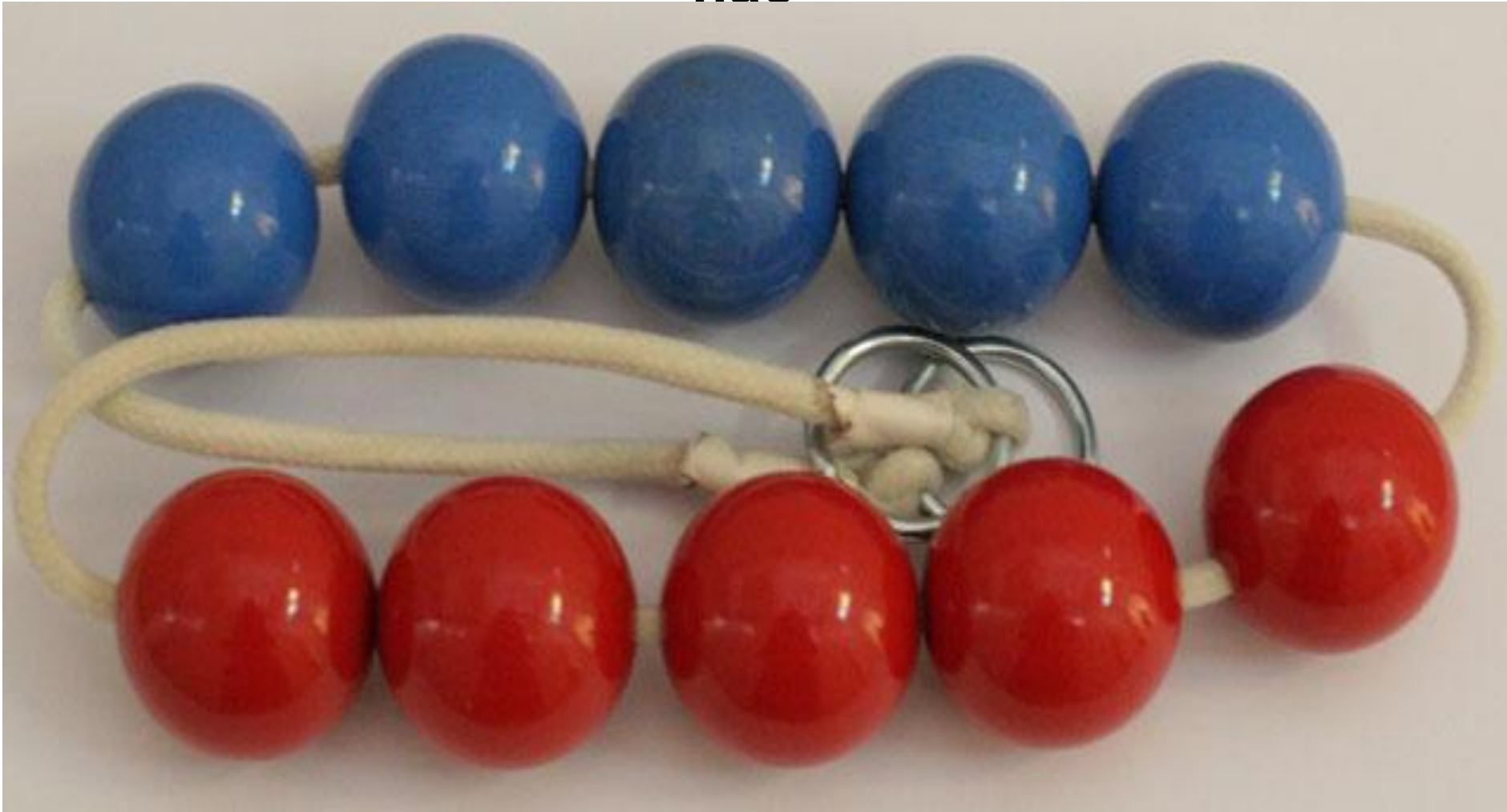
2. Попить кофе перед

сном

3. Лечь спать вовремя

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

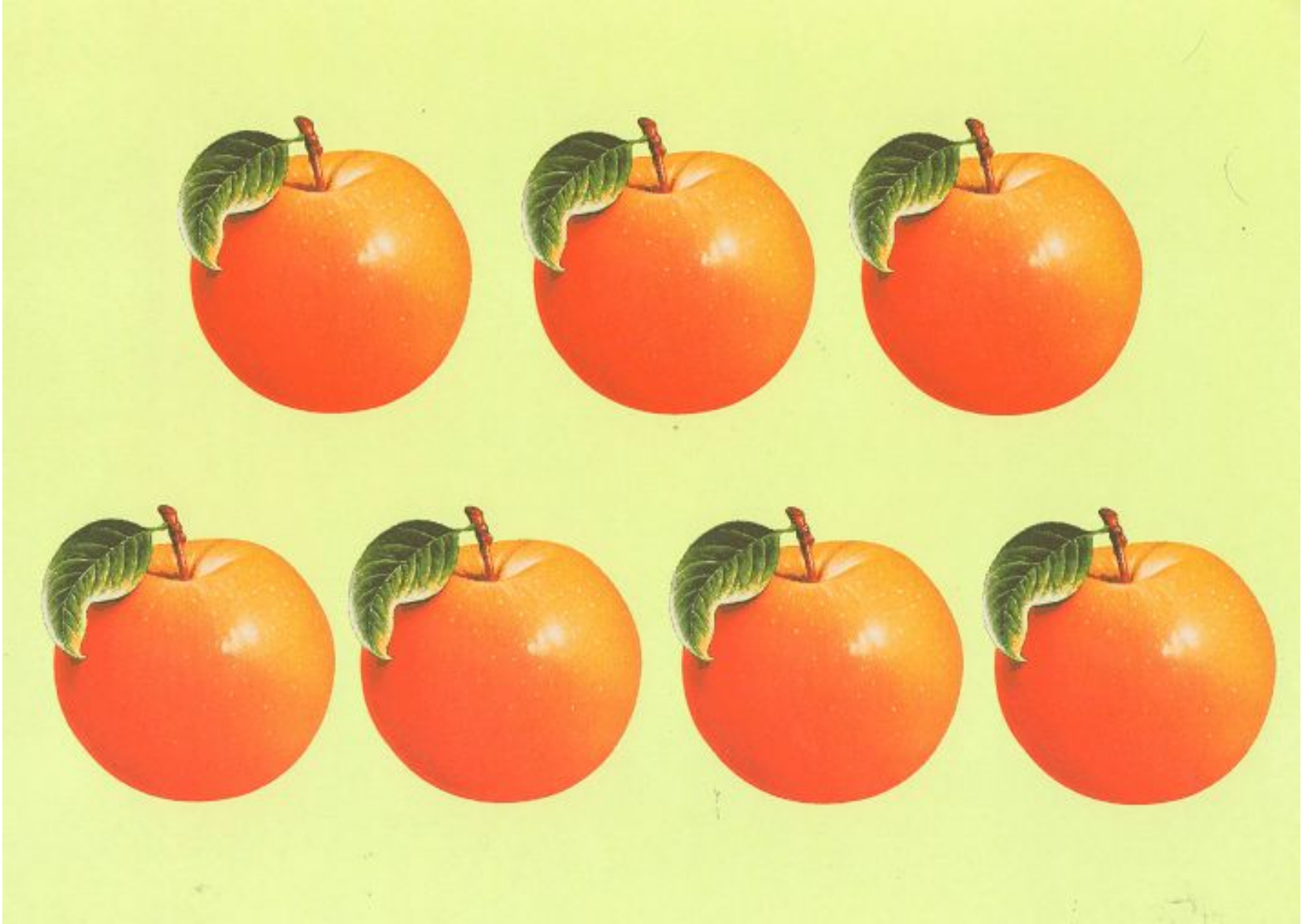
Наклониться столько раз, сколько шариков у нас



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



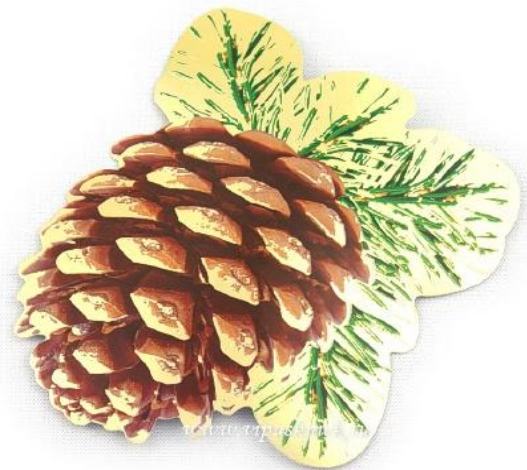
**Высоко подпрыгнуть столько раз,
сколько яблочек у нас**



**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



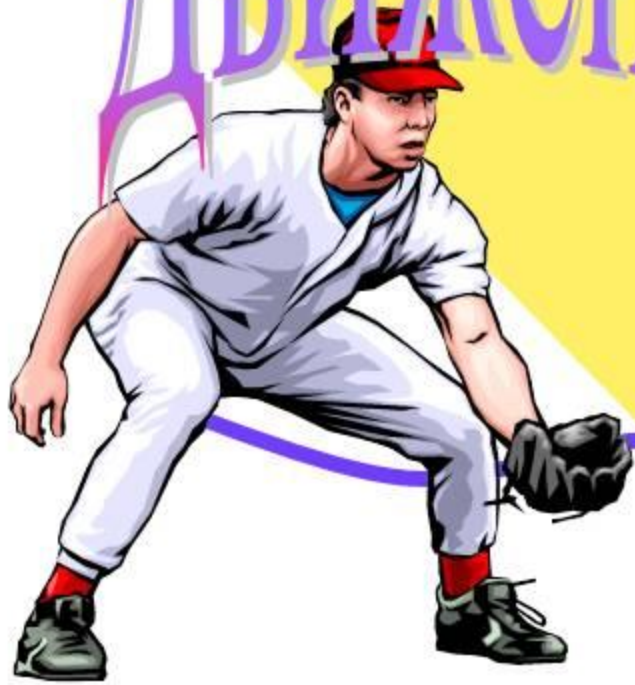
если хочешь быть здоров

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

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



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**

