

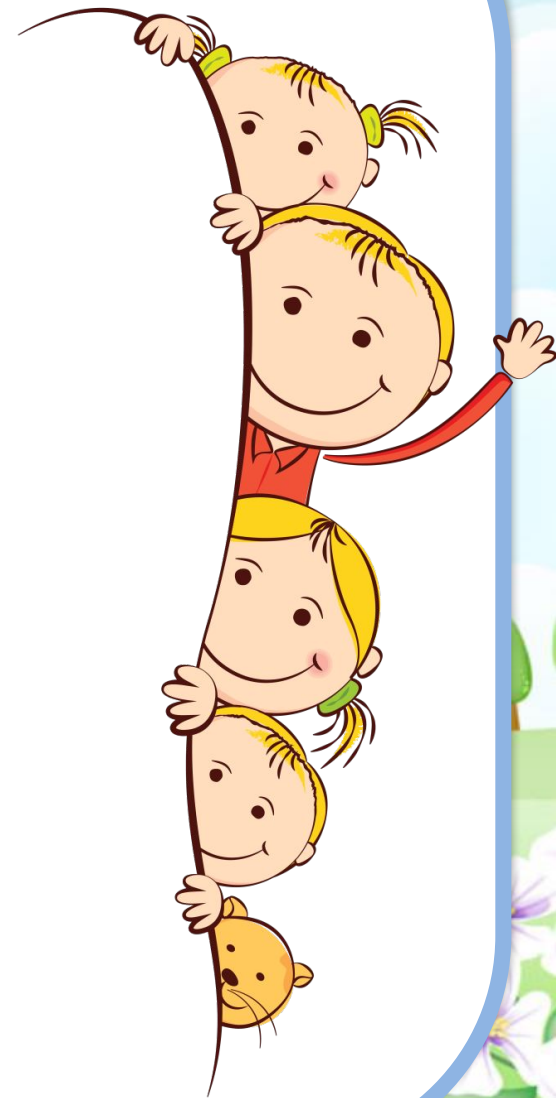
Охрана и укрепление здоровья



**«Богатство и слава - это ерунда, если нет
здоровья» Эда Уинна**

Загадка:

Что человеку так сладко
И без чего век страдать.
Деньги, почет или слава
С этим добром не сравнить.
Значит его должен каждый,
Бережно годы хранить!



Помогите Буратино разобраться!



☐ Смех, жадность, лень, хорошее настроение, грубость, зависть, любовь к природе, общение с животными, одиночество, натуральная пища, соль, жирная пища, закаливание, алкоголь, никотин, чистый воздух, жевательная резинка, гимнастика, телевизор, денди, хороший сон, режим дня, диван, футбол, коньки, лыжи, подвижные игры, вода.



Принципы закаливания

- Постепенность
- Систематичность
- Последовательность
- Учёт индивидуальных особенностей ребёнка



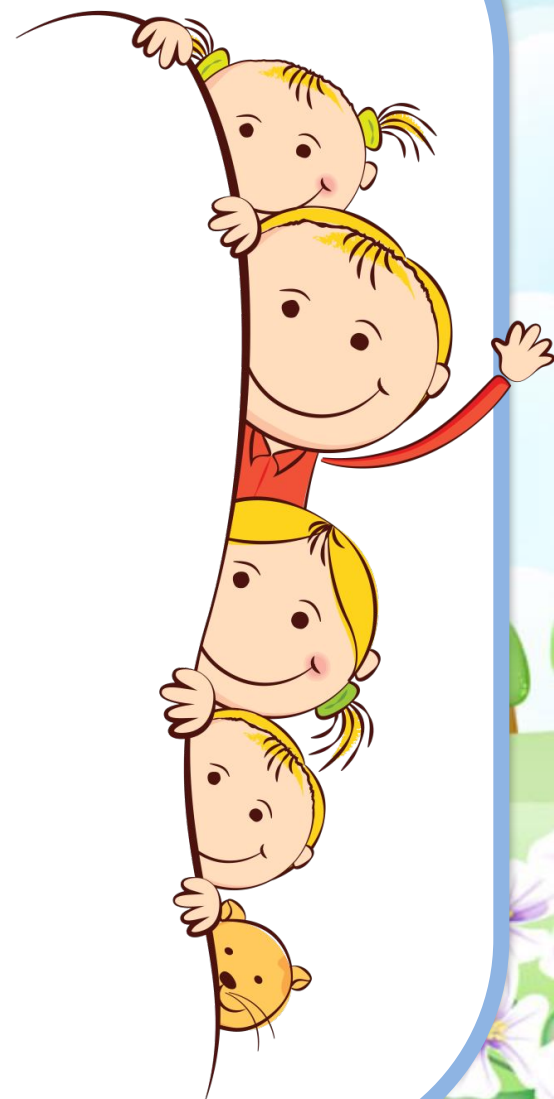
Упражнения для горла

- «Лошадка» - 15 сек. цокать языком
- «Ворона» 6-8 раз каркать беззвучно, раскрывая рот по шире
- «Кольцо» 6-8 раз кончиком языка вести по верхнему нёбу до малого язычка
- «Лев» 6-8 раз языком достать до подбородка
- «Зевога» 6-8 раз зевать как можно шире
- «Трубочка» 6-8 раз губы трубочкой и вращать
- «Смех»



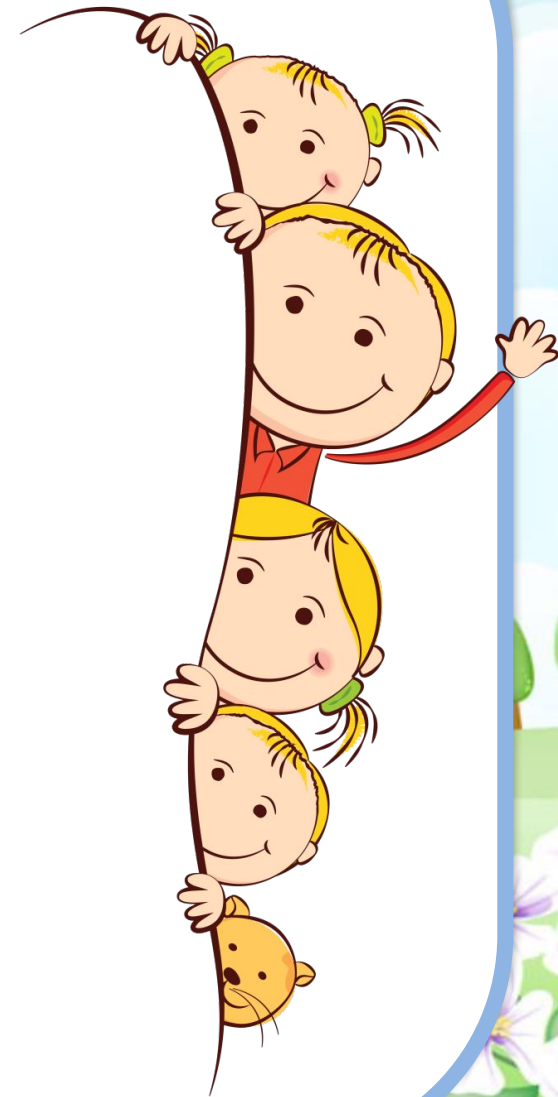
Закончи фразу!

- Природа нас ...
- Здоровый как ...
- Гибкий как...
- Мудрый как...
- Весёлый как...
- Добрый как...



Мы выбираем здоровый образ жизни!

- Если хочешь быть здоров.,,
- И холодной водой...
- Никогда ты не...
- Утром солнцу...
- Ты природу люби...
- Слабым руку...
- В постели долго не...
- Всё ты делай по порядку,
- Не забудь и про...
- Чтоб была хорошей кровь, ешьте...
- В постели долго не лежи, лучше ...
- Витамин в капусте есть, не забудь её ты...
- Жвачку ты не покупай, а коровке...



ССЫЛКИ

изображение фона

<http://xn--90abvofcagrc9h.xn--p1ai/files/2011/04/rainbow.jpg>

фон 2 http://www.mirniy.ru/uploads/posts/2012-02/1329115812_raduga.jpg

часы http://deadwork.ru/wp-content/uploads/2013/11/banner_alarm.png

дети

<http://f-picture.net/lfp/s018.radikal.ru/i519/1304/3e/4bb97ff07cca.png/htm>

дети1

<http://f-picture.net/lfp/i022.radikal.ru/1304/0b/005110753ae9.png/htm>

девочка

http://xn----8sbb9afib5c.xn--p1ai/images/article_thumbs/animashki-deti-709_thumb.gif