

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сергачская средняя
общеобразовательная школа №5»

Проект

«Здоровый образ жизни»



Работу выполнила:
ученица 3 «Б» класса
средней школы №5
Салмина Дарья

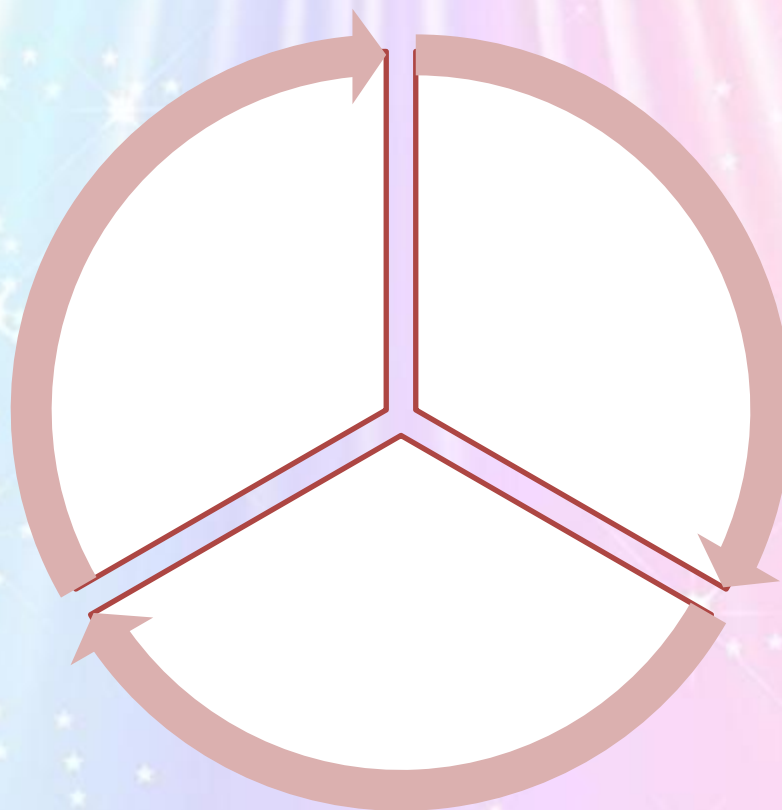
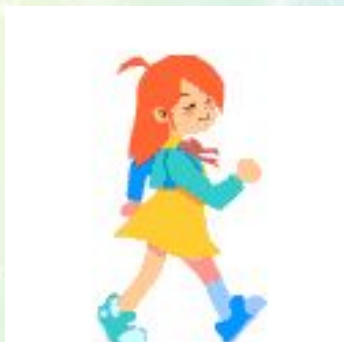
«Я здоровье берегу –сама себе я помогу»



Я умею думать,
Я умею рассуждать,
Что полезно для здоровья,
То и буду выбирать!



Главные факторы здоровья:



Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

Режим дня – это
правильное
распределение времени,
на основные
жизненные
потребности человека.



**Как проснулся, так вставай,
Лени волю не давай,
И зарядку выполняй.**

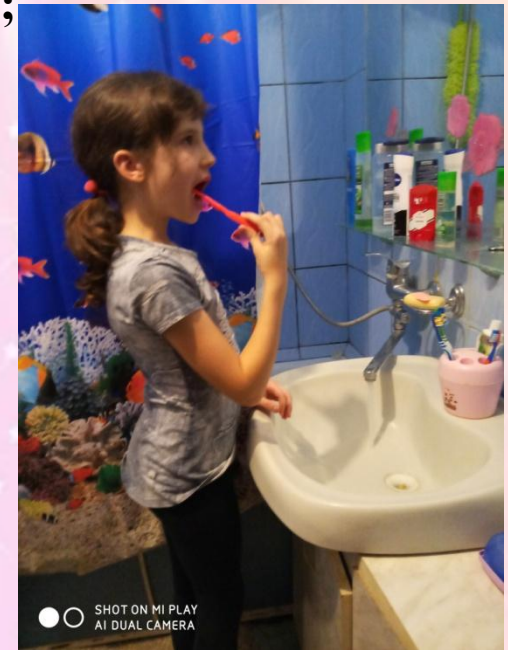


**На зарядку солнышко поднимает нас,
Поднимаем руки мы
По команде «Раз!»»**



Рекомендации

- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.



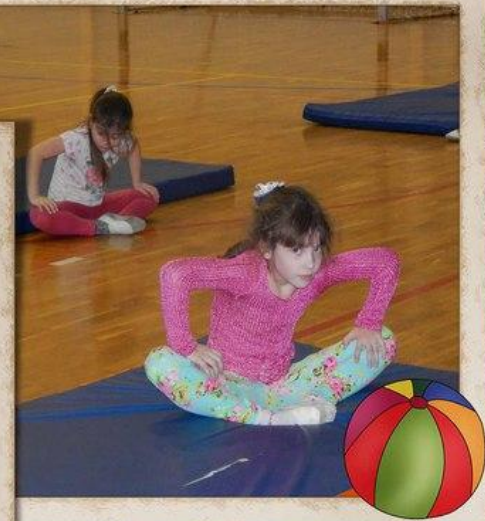
Если хочешь быть здоров, закаляйся



**Гимнастика - женский особенный спорт.
И каждая девочка может рекорд
Поставить однажды и стать чемпионкой.
Гимнастикой все занимайтесь, девчонки!**

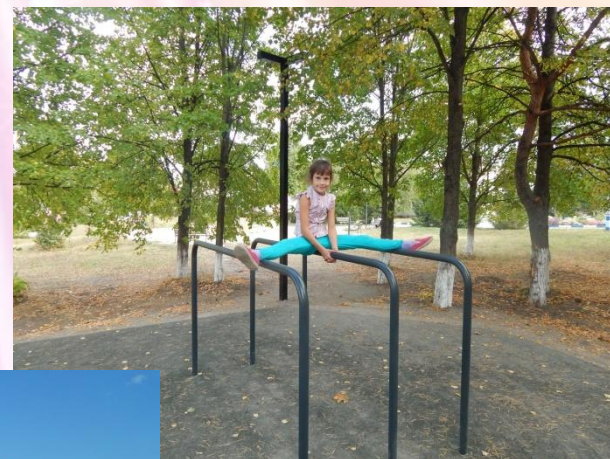


10.01.2017г.



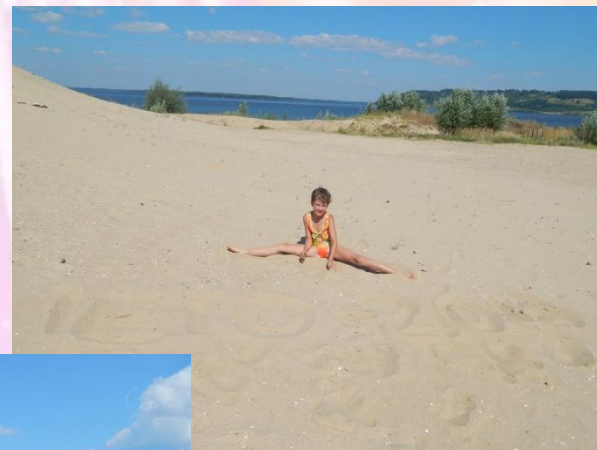
*Хожу на гимнастику в секцию я.
Скакалка и обруч мне стали друзья.
Бросаю я обруч, скакалкой верчу
На первенстве первой скорей стать хочу!*

10.01.2018 г.



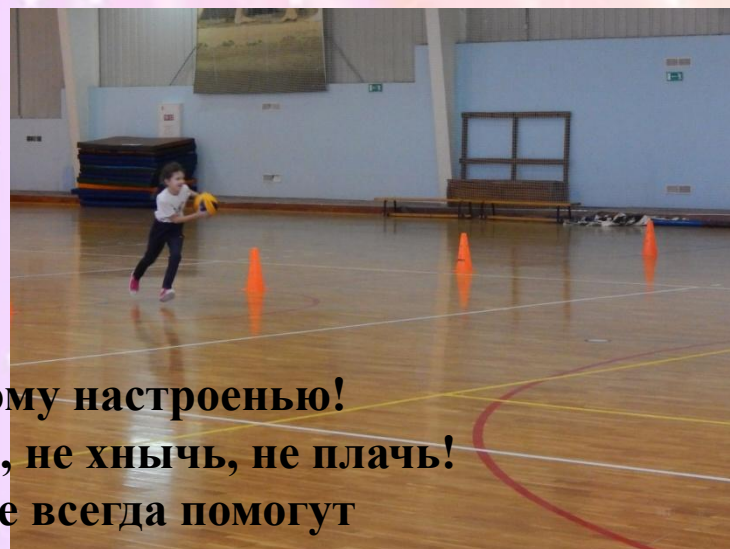
Позабудь про телевизор,
Марш на улицу гулять -
Ведь полезней для здоровья
Свежим воздухом дышать.





**Хоть не станешь ты
спортсменом,
Это право не беда –
Здоровый дух в здоровом
теле
Пусть присутствует всегда!**





**Нет плохому настроению!
Не грусти, не хнычь, не плачь!
Пусть тебе всегда помогут
Лыжи, прыгалки и мяч!**

Мы вместе с мамой рисовали газету
«Наша семья ЗА! здоровый образ жизни»





**Мы за здоровый образ
ЖИЗНИ**

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**