

МКОУ «КСОШ №2»

Мое здоровье в моих руках

Автор: учитель начальных классов Комарова Надежда
Анатольевна,

			З	У	Б	Ы		
С	Е	Р	Д	Ц	Е			
Ч	Е	Л	О	В	Е	К		
	З	А	Р	Я	Д	К	А	
		Н	О	С				
			В	О	Д	А		
Ж	И	Т	Ь					
	С	М	Е	Х				

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ

Движение
и
физкульту
ра

Здоровье

Режим дня

Правильное
питание

Личная
гигиена

Чтоб здоровье
сохранить,
Организм свой
укрепить,
Знает вся
моя семья
Должен быть
режим у дня.



7.30	- подъём
7.40 – 7.50	- физзарядка
7.50 – 8.00	- гигиенические процедуры
8.00 - 8.15	- завтрак
8.15 - 8.30	- уборка спален
8.30 – 8.50	- прогулка
8.50 – 9.00	- подготовка к урокам
9.00 – 13.20 (14.10)	- уроки
11.20	- второй завтрак
14.20	- обед
14.30 – 15.00	- прогулка
15.00 - 15.30	- общешкольные мероприятия
15.30 – 16.00	- прогулка
16.00 – 18.00	- подготовка домашнего задания
18.10	- у ж и н
18.25 – 19.00	- внеклассные мероприятия, занятия в кружках (подготовка домашнего задания)
19.00 – 19.45	- прогулка
19.45	- сонник
19.50 – 20.10	- гигиенические процедуры
20.10 - 20.30	- просмотр новостей
20.30 - 21.00	- подготовка ко сну
21.00	- сон



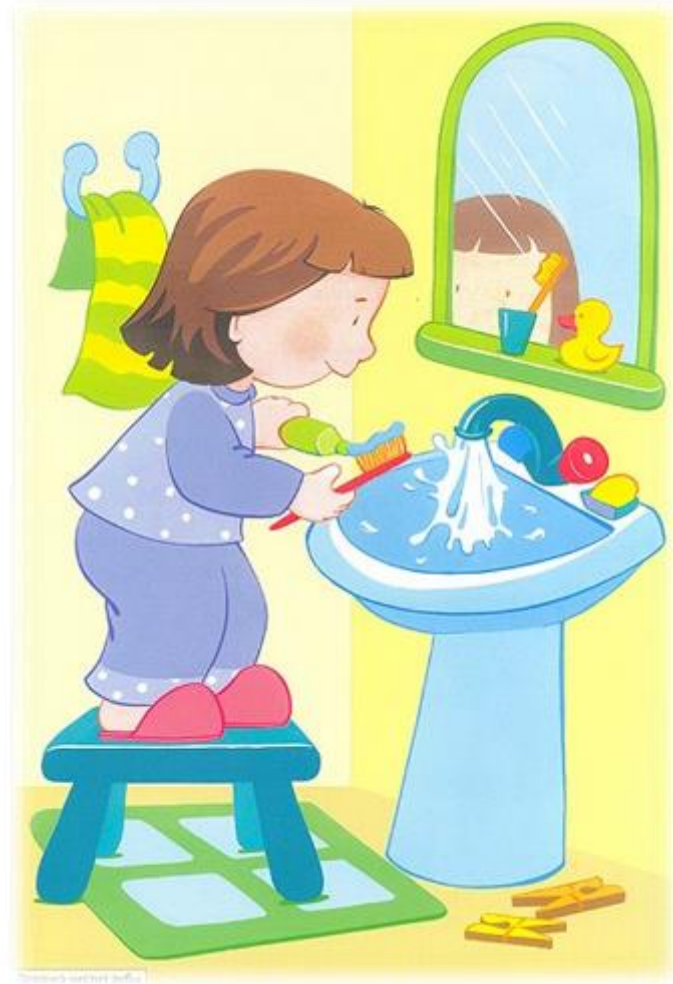
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!





Игра «Запрещённое движение»

Чистить зубы,
умываться,
И почаще
улыбаться,
Закаляться, и
тогда
Не страшна
тебе хандра.



Эстафета «Закаляйся»



Чтобы ни один
микроб
Не попал
случайно в рот,
Руки мыть перед
едой
Нужно мылом и
водой.





Кушать овощи и
фрукты,
Рыбу, молоко
продукты-
Вот полезная
еда,
Витаминами
полна!



Правильное питание-залог здоровья!

- Для жизни нам нужна энергия, которую мы получаем из продуктов питания



Полезные продукты



Вредные продукты



Игра «Кто быстрее»



На прогулку
выходи,
Свежим
воздухом дыши.
Только помни
при уходе:
Одеваться по
погоде!



Эстафета



Ну, а если уж
случилось:
Разболеться
получилось,
Знай, к врачу
тебе пора.
Он поможет
нам всегда!



Эстафета



Вот те добрые
советы,
В них и спрятаны
секреты,
Как здоровье
сохранить.
Научись его
ценить!



ЗДОРОВЬЕ



“Здоровый образ жизни”



Помните!

Здоровье самое
ценное, что есть у
человека.

Берегите его!



Желаем всем здоровья!



Список используемых источников

- <http://www.vampodarok.com/>
- <http://www.prozagadki.ru/>
- Мультфильмы из серии «Смешарики. Албука здоровья»