



# Презентация «Здоровый образ ЖИЗНИ»

Педагог дополнительного  
образования МУДО Дом Детского  
Творчества  
г. Талдома

Егорова Наталья Алексеевна





- Дорогие ребята, сегодня поговорим с вами о том, как важно сохранить свое здоровье и здоровый дух!



# Стихотворение

«Мы за здоровый образ жизни в 21 веке».



Я люблю семь правил ЗОЖ  
Ведь без них не проживешь!  
Для здоровья и порядка  
Начинайте день с зарядки.  
Вы не ешьте мясо в тесте,  
Будет талия на месте.  
Долго, долго, долго спал-  
Это недугов сигнал.  
Закаляйтесь, упражняйтесь  
И хондре не поддавайтесь.  
Спорт и фрукты я люблю,  
Тем здоровье берегу.  
Все режимы соблюдаю,  
И болезней я не знаю.





Много на ночь есть не буду,  
Я фигуру берегу.  
Не курю я и не пью,  
Я здоровым быть хочу.

Я купаюсь, обливаюсь:  
Ясно всем, что закаляюсь,  
Я отбросил много бед-  
Укрепил иммунитет.



Ешьте яблоки и груши,  
Ваша кожа будет лучше.  
Съешьте вы еще лимон,  
Усвоить кальций поможет он.

Я активно отдыхаю  
И здоровье укрепляю,  
Ни на что не сетую,  
Что и я вам советую.





- Я и в шахматы играю:  
Интеллект свой развиваю.  
Встану я и на «дорожку»:  
Сброшу вес еще немножко



Вы питайтесь пять раз в сутки  
Не будет тяжести в желудке,  
Пейте с медом молоко  
И заснете вы легко.

Отдыхать- не значит спать  
Езжай на дачу покопать,  
Когда вернешься ты домой,  
Прими душ и песню спой:

От того я так хорош,  
Что люблю семь правил ЗОЖ



# Стихотворение

Прыгала я, бегала,  
Резвилась и скакала.  
А немного подросла,  
Чемпионкой стала.  
Много ела и спала,  
Вдруг на шейпинг я пошла.  
И теперь я поняла,  
Что здоровье обрела.



# Викторина «Анаграммы»



- ЗКУЛЬФИТРАУ
- ДКАЗАРЯ
- ЛКАЗАКА
- ЕНГИАГИ

ЛКАПРОГУ



# Викторина «Загадки помощники гигиены»



1. Гладко, душисто, моет чисто  
Нужно, чтоб у каждого было  
Что, ребята?

2. Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолоков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.





3.Вафельное, полосатое,  
Гладкое, лохматое,  
Всегда по рукою,  
Что это такое?



4. Волосистою головкой  
В рот она влезает ловко  
И считает зубы нам  
По утрам.



5. Только ей судья кивнёт  
По бревну скакать начнёт!  
С длинной ленточкой попляшет  
С брусьев ножками помашет  
А потом попьёт воды  
И ждёт оценок за труды.



6. Есть лужайка в нашей школе  
А на ней козлы и кони  
Кувыркаемся мы тут  
Ровно 45 минут  
В школе кони и лужайка,  
Что за чудо угадай-ка?



9. Лёд вокруг прозрачный, плоский  
Две железные полоски  
А над ними кто-то пляшет  
Прыгает, руками машет.



10. Кто по снегу быстро мчится  
Провалиться не боится?





# Стихотворение

**Если хочешь быть здоровым,**

Чисти зубы по утрам,

Умывайся и гимнастикой занимайся.

Бегай, прыгай, закаляйся

И режим свой соблюдай.

Малышей не обижай,

Маму с папой слушайся.

Старших всех ты уважай.

И всё у тебя получится!



.

# Викторина «Здоровый образ жизни»



Назовите основные аспекты здорового образа жизни?



## **•Режим дня**

- занятия физкультурой и спортом,**
- рациональное питание,**
- гармоническое отношение между людьми,**
- соблюдение правил гигиены,**
- отказ от вредных привычек,**
- закаливание,**
- достаточный сон,**
- прогулки на свежем воздухе, - досуг, вызывающий положительные эмоции.**



# Викторина «Пословицы и поговорки о ЗОЖ»



- ЧИСТОТА-ЛУЧШАЯ - .....
- ЧИСТО ЖИТЬ-ЗДОРОВЫМ - .....
- КТО АККУРАТЕН-ТОТ - .....
- ЗДОРОВЬЕ-ДОРОЖЕ - .....
- НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ, А ДУМАЙ БЫТЬ - .....





# Ответы:



- ЧИСТОТА-ЛУЧШАЯ -
- ЧИСТО ЖИТЬ-ЗДОРОВЫМ -
- КТО АККУРАТЕН-ТОТ -
- ЗДОРОВЬЕ-ДОРОЖЕ -
- НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ, А  
ДУМАЙ БЫТЬ -



# Викторина

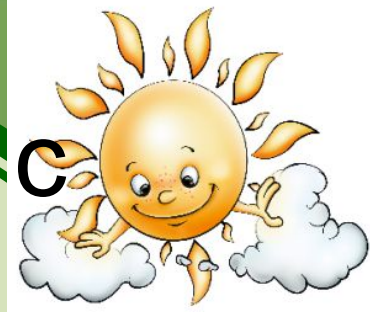
## «Найди овощи и фрукты»



м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	и	н	е	а
и	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р



Ребята, вы ознакомились с презентацией о ЗОЖ.



Теперь я приглашаю вас на викторину о здоровом образе жизни.

Жду ваши ответы в комментариях.

Успехов! =)



- **Викторина на тему: «В здоровом теле - здоровый дух».**
- **«Дай ответ»**
- Что необходимо делать, чтобы не заболеть?
- В каком возрасте полезно заниматься физической культурой? В какое время года лучше всего начинать закаляться?
- Кто такие «моржи»?
- Кто такие йоги?
- Какие лекарственные растения вы знаете?
- Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды?
- Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (
- Сок этого растения используют вместо йода?
- Почему нельзя пить воду из реки или лужи?
- Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак?



Можно ли есть немытые овощи и фрукты? Почему?

Назовите зимние виды спорта?

Назовите летние виды спорта?



• «Угадай-ка»

- Разгрызёшь стальные трубы,  
Если часто чистишь ...

Я беру гантели смело -  
Тренирую мышцы ...

Подружилась с физкультурой -  
И горжусь теперь

Сок, таблеток всех полезней,  
Он спасёт от всех ...!

С детства людям всем твердят:  
Никотин - смертельный ...

Хоть ранку щиплет он и жжёт  
Лечит отлично - рыжий ...

Для царапинок Алёнки  
Полный есть флакон ...  
Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с ....





- В овощах и фруктах есть.  
Детям нужно много есть.  
Есть ещё таблетки  
Вкусом как конфетки.  
Принимают для здоровья  
Их холодной порою.  
Для Сашули и Полины  
Что полезно? - ...
  - Костяная спинка,
  - На брюшке щетинка,
  - По частоколу прыгала,
  - Всю грязь повымыла.
- Болеть мне некогда друзья,
  - В футбол, хоккей играю я.
  - И очень я собою горд,
- Что дарит мне здоровье...
  - Позабудь ты про компьютер.
  - Марш на улицу гулять.
- Ведь полезней для здоровья
  - Свежим воздухом...



## «Блиц-опрос»

- 1.Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья?
- 2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?
- 3.Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера?
- 4.Верно ли, что от курения ежегодно погибают 10 000 человек?
- 5.Правда ли, что бананы поднимают настроение?
- 6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?
- 7.Правда ли, что есть безвредные наркотики?
- 8.Отказаться от курения легко
- 9.Правда ли, что молоко полезнее йогурта?
- 10.Взрослые чаще, чем дети ломают ноги?
- 11.Правда ли, что надо ежедневно выпивать 4 стакана молока?
- 12.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год?
- 13.Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?
- 14.Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой?
- 15.Правда ли, что ребёнку достаточно спать 6





**Спасибо за  
внимание!**

