

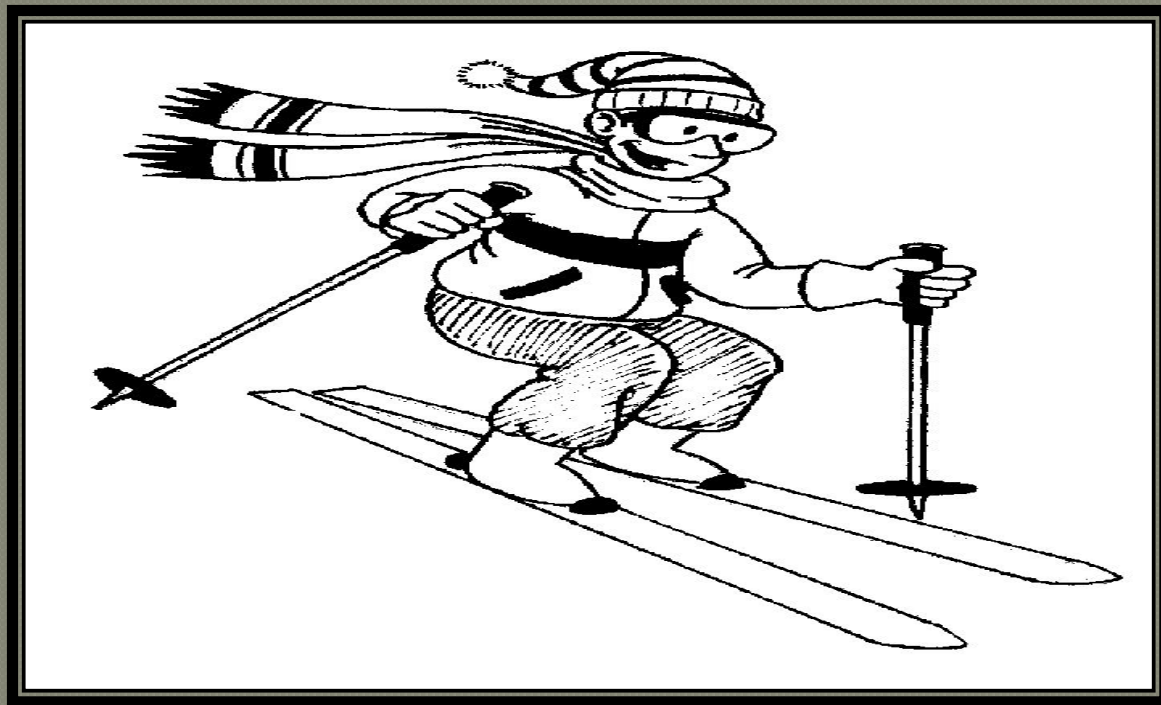
Тема : «Здоровому все здорово»
(Понятие здорового образа жизни. Развитие основных физических качеств



Задачи:

- 1. Формирование знаний и навыков в двигательной деятельности по сохранению здоровья.**
- 2. Формировать представление о ЗОЖ.**
- 3. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации.**
- 4. Воспитание добрых отношений друг другу, взаимовыручка, уважение.**

В здоровом теле –здоровый дух
Двигайся больше- проживешь дольше



Здоровье-дороже всех богатств

Чистота –залог здоровья

Если хочешь быть здоровым
закаляйся

**Здоровье- это состояние
полного физического,
духовного и социального
благополучия, а не только
отсутствие заболеваний
или физических
дефектов.**

Рациональное питание



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Отказ от вредных привычек





Режим дня школьника





**СПОРТ —
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ!**



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА





Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.