

ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ ОТ СМЕШАРИКОВ



Первое правило, которое предлагает нам ёжик –
это иметь всегда хорошее настроение

Что такое здравствуй.

Что такое «здравствуй»? Лучшее из слов.

Потому что «здравствуй», значит – будь здоров!

Правило запомни, знаешь – повтори.

Старшим это слово первым говори.

Вечером расстались, встретились с утра,
Значит, слово «здравствуй» говорить пора.



Человеку для здоровья нужно правильно дышать

Занятия спортом, подвижные игры, выполнение дыхательных упражнений способствует хорошей работе легких. Например, Игра «Воздушный футбол» для развития дыхания.



Если соблюдать режим дня, то обязательно
будешь здоров



Чтобы быть здоровым, занимайся физкультурой



физкультминутка «Лягушки»

На болоте две подружки

Две зелёные лягушки

Рано утром умывались,

Полотенцем растирались.

Ручками хлопали,

Ножками топали.

Вправо, влево нагибались

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чём секрет.

Всем друзьям – физкультпривет!



Чтобы быть здоровым, нужно закаляться!

Кран, откройся! Нос, умойся!

Оба глаза, мойтесь сразу!

Мойся, мойся, обливайся!

! Закаляйся!



СЛЕДУЮЩЕЕ ПРАВИЛО



Следи за своей осанкой, чтобы быть здоровым!

Упражнения для выпрямления осанки



ЕЩЁ ОДНО ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ - СОДЕРЖИ СВОЁ ТЕЛО В ЧИСТОТЕ

КТО НЕ УМЫВАЕТСЯ

автор: П.Синявский

Кто горячей водой умывается,
Называется молодцом.

Кто холодной водой умывается,
Называется храбрецом.

А кто не умывается,
Никак не называется.



Крош предлагает нам вспомнить
правила здоровья, которые знают
смешарики

