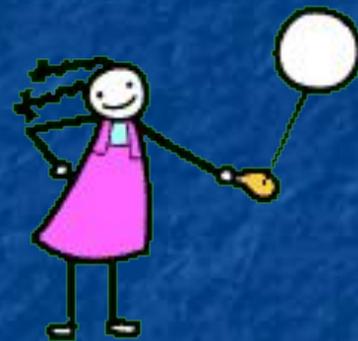


**«ЗДОРОВ БУДЕШЬ  
– ВСЕ ДОБУДЕШЬ!»»  
в начальной школе**

**ГОВОРИТЬ О  
ЗДОРОВЬЕ –  
ЗДОРОВО!**



Я УМЕЮ ДУМАТЬ,  
Я УМЕЮ РАССУЖДАТЬ,  
ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ,  
ТО И БУДУ ВЫБИРАТЬ!





# ЗДОРОВЬЕ -

это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.



Народная мудрость гласит:  
**«ЗДОРОВЬЕ ПОТЕРЯЕШЬ – ВСЁ  
ПОТЕРЯЕШЬ»**

НО ЗАДУМАЕМСЯ, ПОЧЕМУ МЫ ТЕРЯЕМ ЭТОТ  
ДРАГОЦЕННЫЙ ДАР.

Почему мы бодем и теряем своё здоровье?

**Причин здесь немало:**

- ✓ Плохой воздух, отравленный выхлопными газами автомобилей и ядовитыми выбросами промышленных предприятий;
- ✓ Чрезмерно начинённая удобрениями почва, которая нас кормит;
- ✓ Загрязненная вода, которую мы пьём.



НО БОЛЕЗНИ ВОЗНИКАЮТ И ПО ВИНЕ  
ЧЕЛОВЕКА.

У ШКОЛЬНИКА БОЛИТ ГОЛОВА.  
ПОЧЕМУ ТАК БЫВАЕТ?

- ✓ Ежедневно подолгу смотрит телепередачи;
- ✓ Ложится спать поздно;
- ✓ На свежем воздухе почти не бывает.



# ЗУБ УДАЛИЛИ. ПОЧЕМУ?

- Не чистил зубы или делал это плохо от случая к случаю;
- Очень любил плюшечки да булочки, леденцы и печенье, а морковку погрызть забывал;
- На осмотр к стоматологу вовремя не ходил.

Зубы разрушаются, пережёвывание пищи ухудшается, а это дополнительные трудности для желудка. Больные зубы способствуют возникновению болезней сердца, суставов, горла и др. органов.



Есть правила, которые помогают  
человеку вырасти здоровым,  
крепким, жизнерадостным,  
готовым к труду, учёбе и  
вообще к жизни.

Назовите их.



Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни - это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.

Нужно заниматься физической культурой, закаливанием, соблюдением гигиенических правил.

Никогда не пробовать курение, наркоманию, токсикоманию, употребление спиртных напитков

- ✓ Много двигаться, делать утреннюю зарядку;
- ✓ В школу и обратно идти пешком;
- ✓ Выполнять физкультминутки на уроках;
- ✓ Играть в подвижные игры на перемене и во дворе;
- ✓ Выполнять домашние дела;
- ✓ Активное участвовать в уроках труда и физкультуры;
- ✓ Заниматься в спортивных секциях и кружках;
- ✓ Участвовать в кроссах, соревнованиях; походах в лес за грибами и ягодами;
- ✓ Выполнять лыжные прогулки



Эти истины не новы, только вы ответьте  
мне:

Путь к загадочной стране, где живет  
здоровье ваше,  
Все ли знают? Дружно скажем...

В путь- дорогу собирайся, за здоровьем  
отправляйся!

Но дорога не проста из-за каждого  
куста

Может недруг появиться.

Вам придется с ним сразиться!



# Собери пословицу.

- Солнце,  
воздух и вода

- Закалишься

– от болезни  
отстранишься

– наши лучшие  
друзья.

# Собери пословицу.

не бьёт, не  
валит, а на  
ноги ставит.

а ест, чтобы  
жить.

- **Виноград – не  
град:**

- **Человек не  
живет, чтобы  
есть,**

# 1 остановка “Витаминково”

Познакомьтесь витамины:

А - вот этот, С и В.

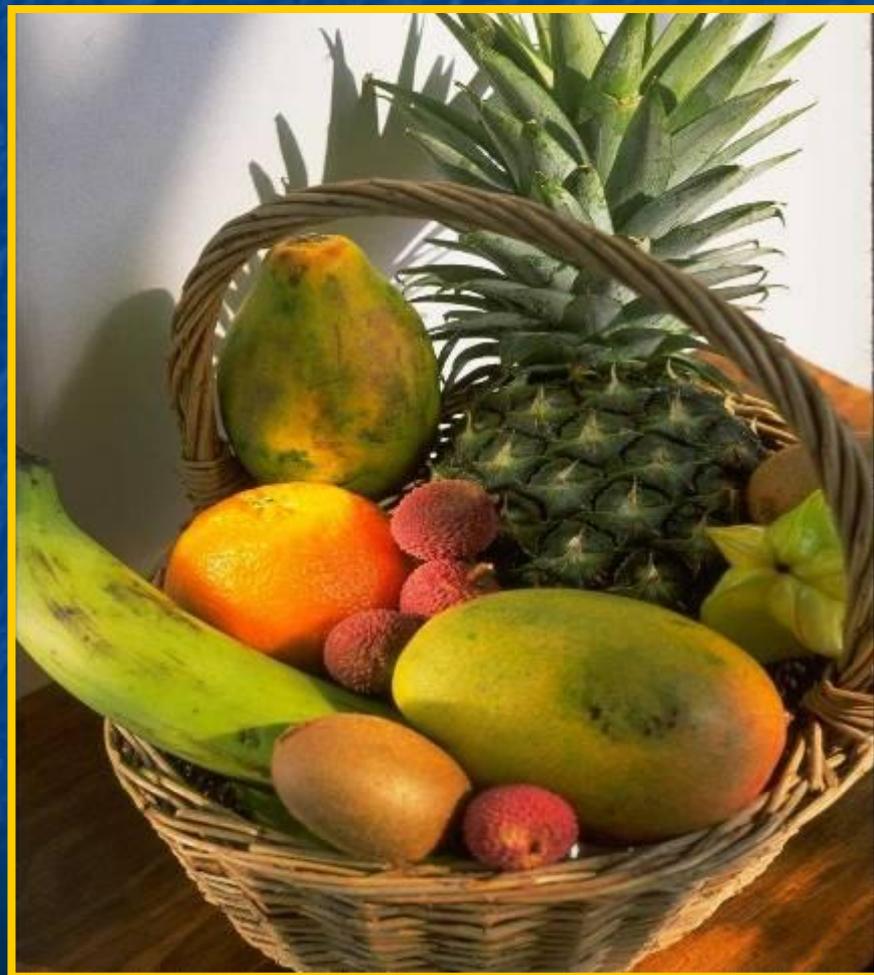
Нынче к доброй медицине  
мы покажем путь тебе.

Чтобы были вы красивы!

Чтоб в руках любое дело  
дружно спорилось, горело!

Чтобы громче пелись песни,  
жить чтоб было  
интересней!

Нужно сильным стать,  
здоровым.



Бусы красные висят.

Из кустов на нас  
глядят.

Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и  
медведи.



В теплице зелёные  
ветки,  
На ветках красные  
детки.



Вырастаю всем на диво.

Высока, стройна,  
красива.

Прячу в светлые  
перчатки

Золотистые початки.



Под сосною у дорожки,  
Кто стоит среди травы?

Ножка есть, но нет  
сапожка,

Шляпка есть - нет  
головы.



Само с кулачек,  
Зелёный бочек,  
Потрогаешь – гладко,  
А откусишь – сладко.



Голова на ножке,  
В голове горошки.



Расту в земле на  
грядке я  
красная, длинная,  
сладкая.



На грядке  
длинный и  
зеленый,

А в кадке жёлтый  
и солёный.



Ягоды зеленые,  
А всеми хваленые.  
Растут с костями,  
Висят кистями.



Растет в траве Аленка,  
В красной рубашонке.  
Кто ни пройдет,  
Всяк поклон отдает.



Сижу на тереме,  
Мала, как мышь,  
Красна, как кровь,  
Вкусна, как мед



Круглый, зеленый,  
загорелый

Попадался на зубок  
Расколоться все не мог,  
А потом под молоток,  
Хрустнул раз – и треснул  
бок.



# Какие вы знаете несъедобные ягоды?

- Белладонна,
- волчьи ягоды,
- волчье лыко,
- вороний глаз





## 2 остановка “Спортивная”.

Со здоровьем дружен спорт.  
Стадион, бассейны, корт,  
зал, каток - везде вам рады.  
За старание в награду  
будут кубки и рекорды,  
Станут мышцы ваши тверды.  
Только помните: спортсмены  
Каждый день свой непременно  
начинают с физзарядки.  
Не играйте с дремой в прятки,  
быстро сбросьте одеяло,  
Встали – сна как небывало!





# изречение

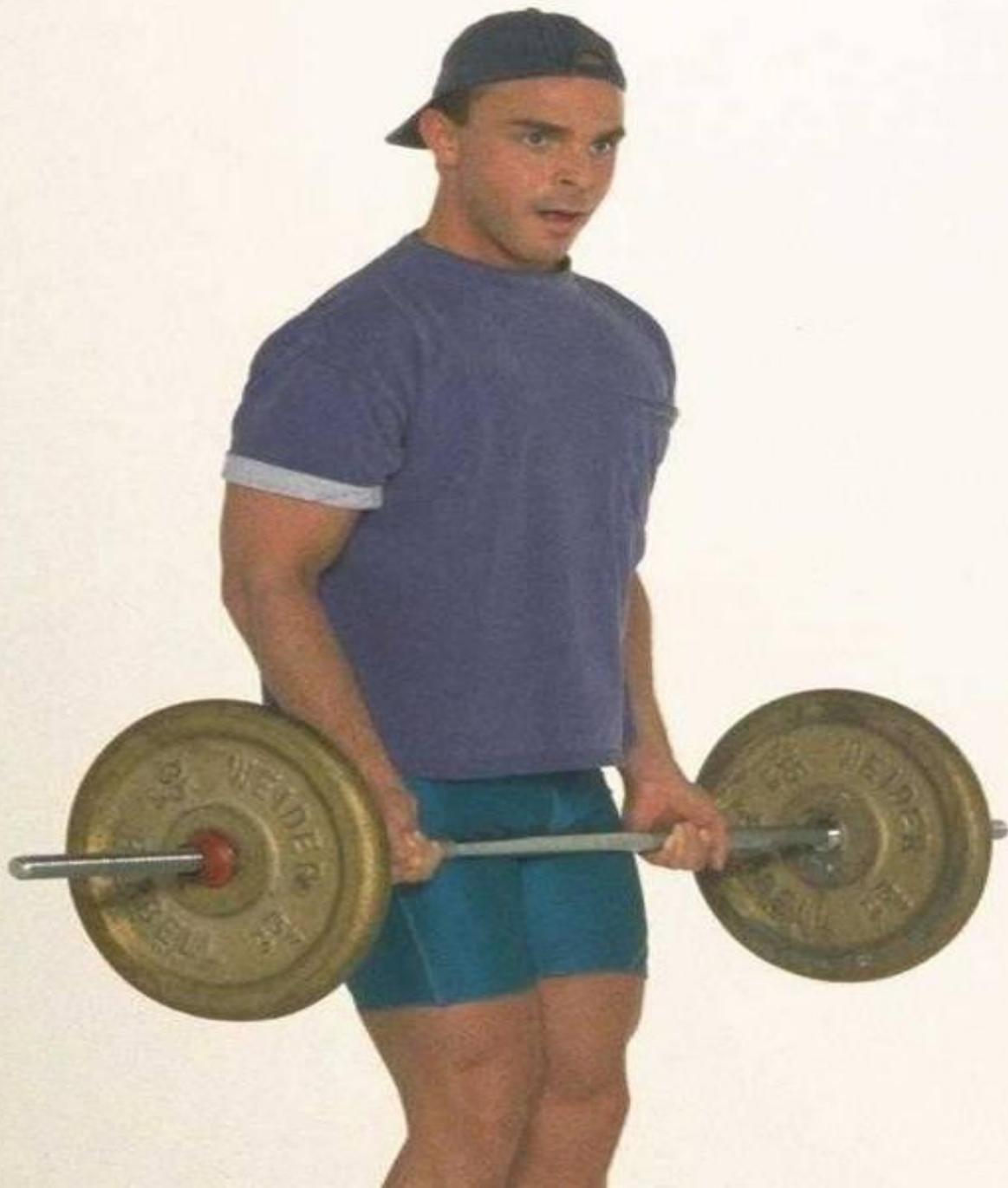
- «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ КРАСИВЫМ,- БЕГАЙ,
- ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ УМНЫМ,- БЕГАЙ,
- ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ СИЛЬНЫМ,- БЕГАЙ».
- ИЗДАВНА ИЗВЕСТНО, «КТО МНОГО ХОДИТ, ТОТ МНОГО ЖИВЁТ»

МЫШЕЧНЫЙ ГОЛОД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ  
ЧЕЛОВЕКА ТАК ЖЕ ОПАСЕН,  
КАК НЕДОСТАТОК КИСЛОРОДА  
ИЛИ ВИТАМИНОВ



# Какие виды спорта вы знаете?















MARATHON  
1305  
WELSH

MARATHON  
2439

MARATHON  
2185

MARATHON  
1059

MARATHON  
1156  
WELSH

154

157

97

ON  
BR

16

129

























Говорил я им зимой: закалялись бы со мной!  
Утром бег и душ бодрящий, как для  
взрослых, настоящий!  
На ночь - окна открывать, свежим  
воздухом дышать,  
Ноги мыть водой холодной, и тогда  
микроб голодный  
Вас вовек не одолеет. Не послушались,  
болеют...

Поздно поняли мы, братцы, как полезно  
закаляться.  
Кончим кашлять и чихать,  
Станем душ мы принимать из водицы  
ледяной.

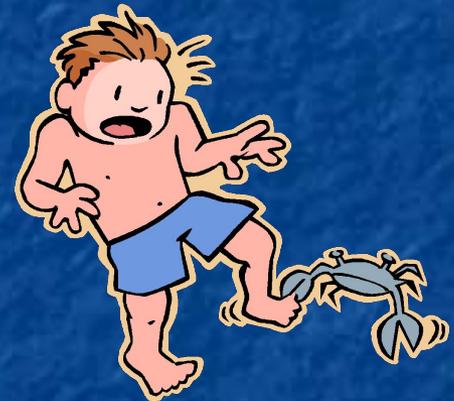




Погодите, ой-ё-ей!  
Крепким стать нельзя мгновенно!  
Закаляйтесь постепенно!

Ребята, при какой  
температуре воды нужно  
начинать закаливание?

32 градуса, температуру  
снижают на один градус в  
неделю.



# 3 остановка "Грибная".

Эй, ребята, подходите, хорошенько  
посмотрите!

В белых точечках убор надевает  
мухомор,

А поганка бахрому. Вдруг  
понравится кому?

Этот вот опенок ложный.

Отравиться ими можно.



- Назовите-ка, друзья, имена грибов съедобных
- А теперь прошу сказать, как их надо собирать?



## 4 остановка “Лекарственная”

Много трав растет полезных на земле  
страны родной.

Могут справиться с болезнью мята,  
пижма, зверобой.

Какие ещё лекарственные растения вы  
знаете?



А давайте мы, ребята.  
Лучше вместе в лес пойдём,  
Соберём шалфей и мяту,  
нежных ландышей нарвём.  
Мы их рвём не на потеху,  
отнесем мы их в аптеку.  
Из даров лесного царства  
люди делают лекарства.

Человек на свет родился, встал на ножки и пошел.  
С ветром, солнцем подружился, Чтоб дышалось хорошо!  
Приучал себя к порядку, рано утром он вставал.  
Бодро делал он зарядку, Душ холодный принимал  
Он к зубным врачам, представьте,  
Не боясь совсем, пришел.  
Он ведь чистил зубы пастой, Чистил зубы порошком.  
Человечек за обедом чёрный хлеб и кашу ел.  
Вовсе не был привередой, Не худел и не толстел.  
Спать ложился ровно в девять, очень быстро засыпал.  
С интересом шел учиться и пятерки получал.  
Каждый день он бегал, прыгал,  
много плавал, в мяч играл.  
Набирал для жизни силы, и не ныл, и не хворал.



Как его зовут? Вы догадались?

Его зовут ЗДОРОВЬЕ!

А вы хотите тоже  
быть на него  
похожим?



Мы надеемся, что вы, ребята, сделаете  
правильный выбор и войдете во  
взрослую жизнь здоровыми,  
жизнерадостными, доброжелательными  
людьми, уверенными в своих силах и  
способными решать любые проблемы.

**И по такому случаю себе мы поручаем.  
Вручить призы всем детям.  
Они ведь так старались!**

