

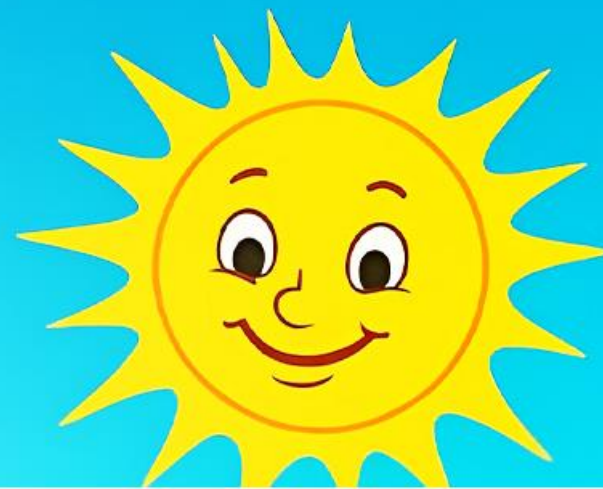
**ЗДОРОВЫМ**



**БЫТЬ  
ЗДОРОВИ!**



# ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



**Всемирный день здоровья — это праздник заботы о своём здоровье. Отмечают его 7 апреля все люди. Ведь здоровым хочет быть каждый!**

**Давайте вместе узнаем, что нужно делать, чтобы быть крепкими, весёлыми и никогда не болеть.**

# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

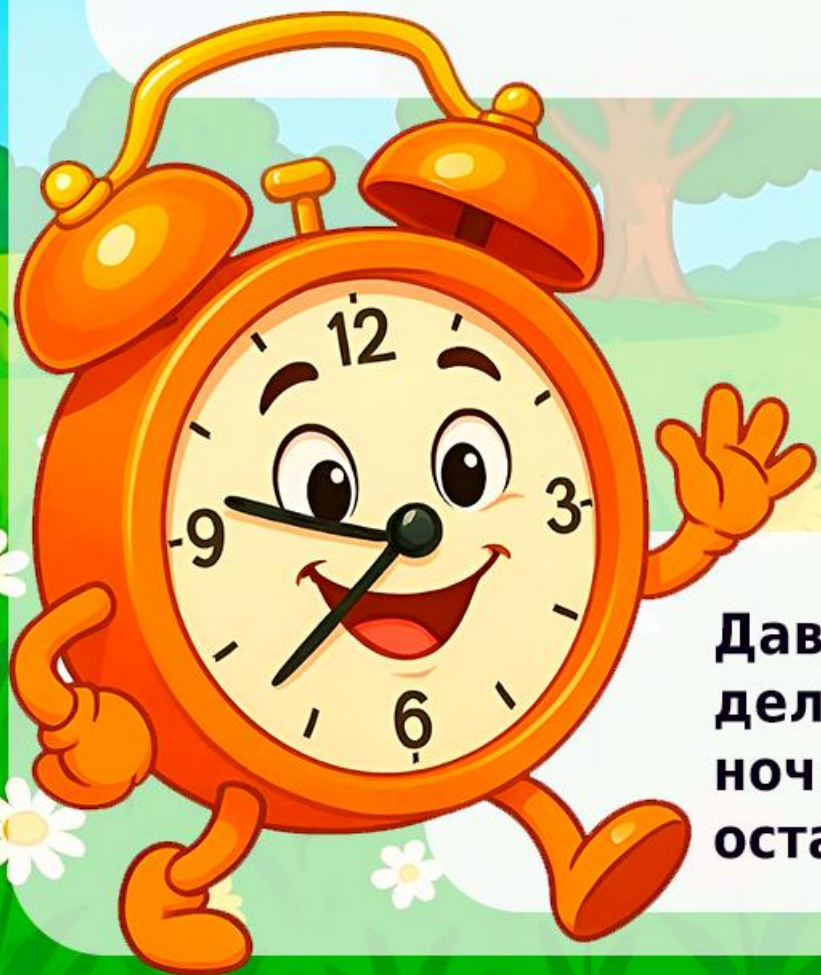
Здоровье — это не просто когда не болеешь. А когда у тебя хорошее настроение, много сил, и ты можешь играть с друзьями весь день!



# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Секрет №1 Режим дня

Наш организм любит порядок. Если нарушить режим, то он устанет может заболеть.



Давайте вспомним, что нужно делать утром, днем, вечером и ночью, чтобы здоровье оставалось крепким?



**УТРОМ**



**ЧТО СНАЧАЛА? ЧТО ПОТОМ?**

**ДНЁМ**



**ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?**

# ВЕЧЕРОМ И НОЧЬЮ



**ВСЕ ЛИ ПРАВИЛЬНО ДЕЛАЕТ МАЛЬЧИК?**

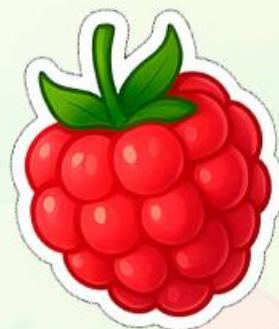
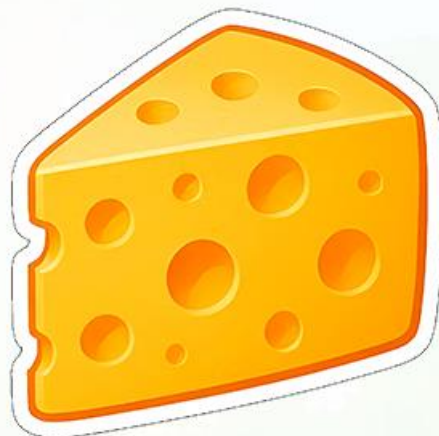
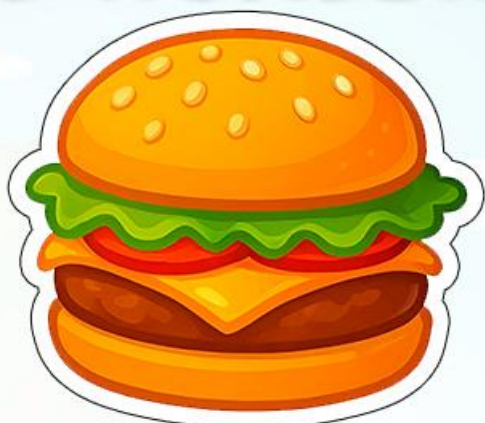
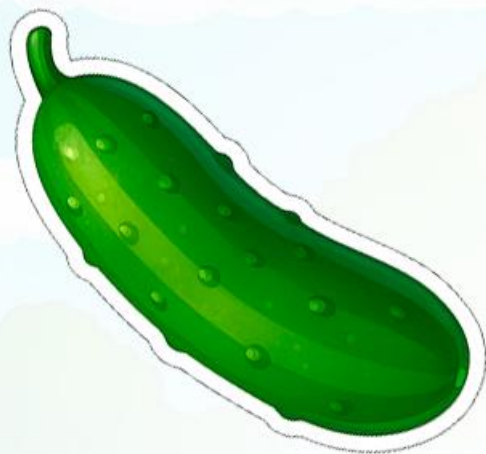


# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

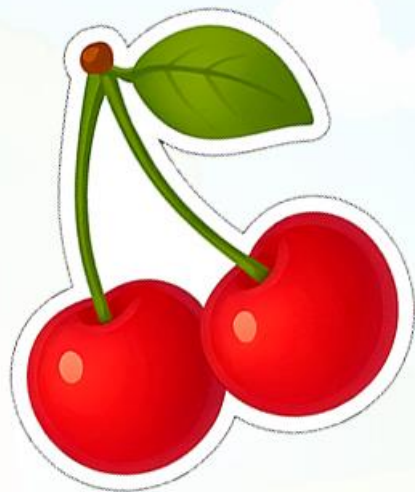
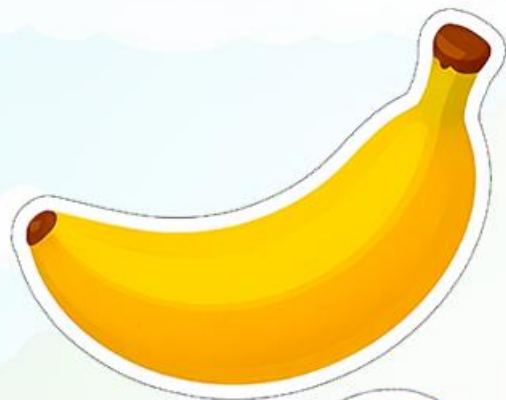
**Секрет №2 Правильное питание**  
Чтобы расти здоровыми, нашему телу  
нужно топливо — здоровая еда.  
В ней живут витамины. Но есть еда,  
которая делает нас слабыми.



# НАЙДИТЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



# НАЙДИТЕ ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Секрет №3 Чистота и гигиена

**Быть чистым — значит быть здоровым.  
Микробы — маленькие вредители,  
невидимые глазу. Из-за них можно  
заболеть. Но мы знаем секрет:  
микробы боятся чистоты!**



# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА «УМЫВАЕМСЯ»

Ай, лады-лады-лады!  
Не боимся мы воды!  
Чисто умываемся.  
Вот так, вот так!

Маме улыбаемся.  
Вот так, вот так!

Ах, вода, вода, вода!  
Будем чистыми всегда!

Брызги — вправо,  
Брызги — влево!  
Стало мокрым наше тело!

Полотенчиком пушистым  
Вытрем ручки очень быстро.

*хлопаем в ладоши*

*имитируем умывание лица*

*разводим руки в стороны,  
улыбаемся*

*ритмично потираем ладошки,  
имитируя мытье рук*

*«стряхиваем воду с рук»  
сжимаем кулачки,  
затем с силой выпрямляем пальцы*

*имитируем вытирание  
каждой руки полотенцем*



# ПРЕДМЕТЫ ГИГИЕНЫ

Найдите и назовите предметы, которые помогают нам поддерживать тело в чистоте.



# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

## Секрет №4 Спорт и движение

Если целыми днями сидеть, то даже самый здоровый человек может заболеть. Чтобы быть здоровым, нужно много двигаться! Утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, физкультура и спорт укрепляют здоровье.



# ОПРЕДЕЛИ ВИД СПОРТА ПО ПРЕДМЕТУ

В каком виде спорта нужен каждый из этих предметов?



# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

**Секрет №5 Хорошее настроение**

**Улыбка — лучшее лекарство от болезни.**

**Если вы улыбаетесь, смеетесь, дружите и не ссоритесь, то злые микробы убегают подальше. Они больше любят, когда люди грустят и плачут.**

**Давайте улыбнемся друг другу!**



# **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**Вот мы и узнали  
главные секреты  
здоровья. Запомните  
их и пользуйтесь  
своими новыми  
знаниями каждый  
день.**

**Поздравляю вас со  
Всемирным днем  
здоровья!  
Будьте самыми  
сильными, ловкими  
и веселыми!**

