Кубик и фишки

Наше творчество!

Архарова Александра
10 лет
Режим дня

Надо утром ранним просыпаться,
И водой прохладной умываться!
И зарядку нужно делать каждый день!
Даже если тебе лень.
На завтрак нужно есть еду полезную.
Кашу кукурузную, овсяную или манную.
...надо в школу собираться,
...чно, постараться.
...иться,
...юдать!
...ую еду

Мы за здоровый образ жизни!

Хочешь узнать, как вырасти сильным, красивым, здоровым?
Для этого надо соблюдать режим дня, следить за чистотой своего тела, заниматься гимнастикой и есть полезные продукты.

Закаливание – путь к здоровью!

Отгадай ребусы

ЛЭПБУК

Подготовили ребята

4 «Б» класса

ГБОУ СОШ №10 г.о. Чапаевск

учитель Капитан Елена Геннадьевна

Упражнени

Удерживайте по

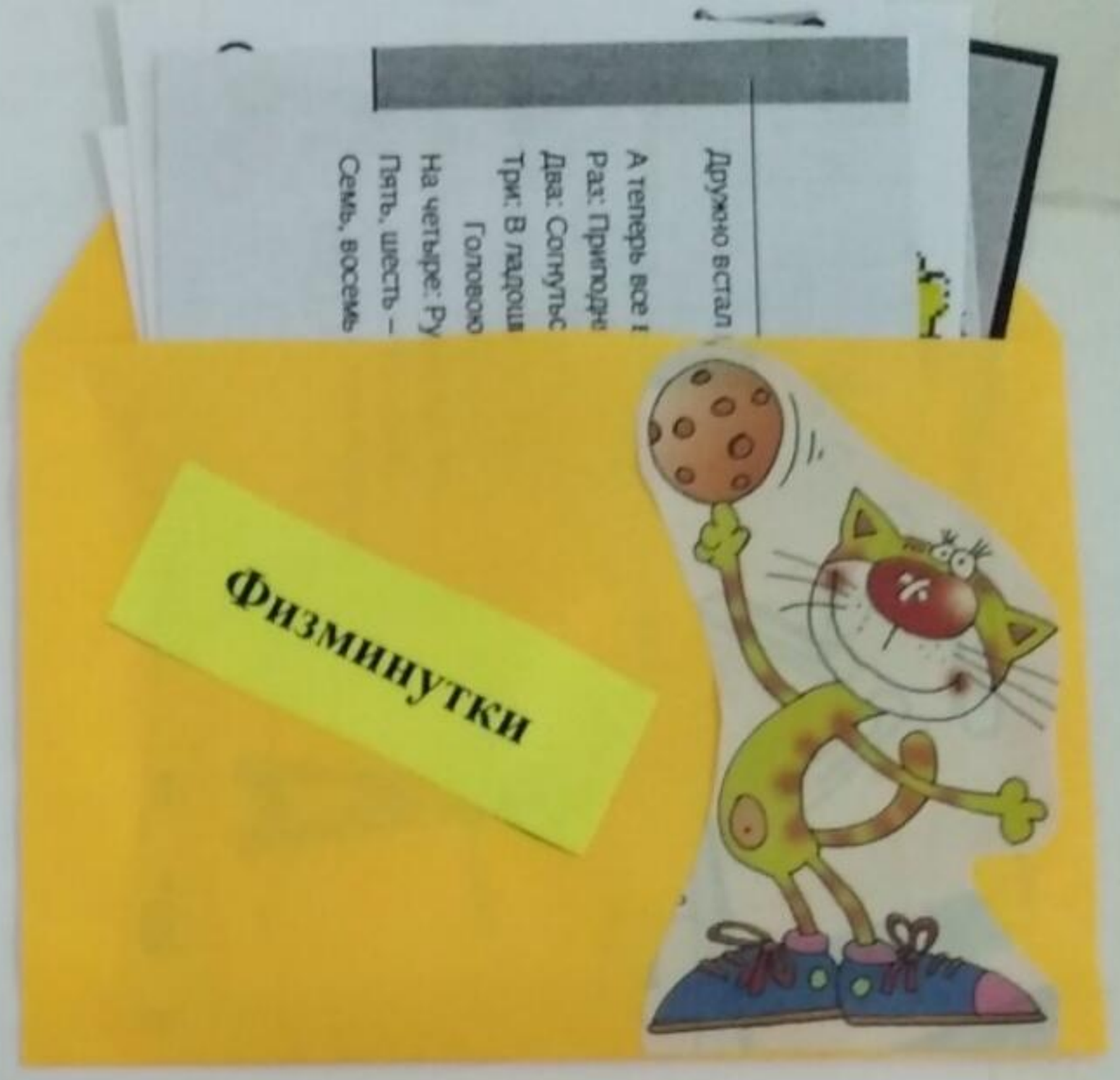
в течение 10 се

Утренняя гимнастика

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Пословицы и поговорки

Загадки
о спорте


Физминутки

Рисуем спорт

Точечный массаж для детей
ТОЧКА 1.
ТОЧКА 3.
ТОЧЕЧНЫЙ
МАССАЖ УМАНСКОЙ
Ищем пальчиком кружочек, нажимаем на звоночек.
Девять раз вращаем влево, выгоняем вирус смело.
Девять раз вращаем вправо, удирает вирус! Браво!
Раз, два, три, да раз, два, три прочь бегут от нас враги!
Только обязательно делать всё старательно!

ОВОЩИ, ЯГОДЫ И ФРУКТЫ – САМЫЕ ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ

Предметы личной гигиены
ШАПОЧКА ДЛЯ ДУША
КРЕМ
ЗУБНАЯ ПАСТА
ЗУБНАЯ ЩЁТКА
КАСПЕР
3+
Памятка «Как чистить зубы
К.И. Чуковский «Мойдодыр»
Поиграем в сказку
Подарок от Крокодила
из сказки про Мойдодыра!

Архарова Александра
10 лет

Занимайтесь спортом, детки!

Спортом я занимаюсь,
Боксом увлекаюсь.
Еще мне нравится бег,
Им занимается даже грек!
Ещё есть прыжки в длину,
Это почти как игра в чехарду!
Ещё я занимаюсь лёгкой атлетикой,
Перед этим я ем омлетик.
Мой брат занимается футболом,
Баскетболом и волейболом.
Он такой спортсмен!
Будто сильный супермен!
Занимайтесь спортом, детки!
Им занимались даже наши предки!

(ей помогала Баранова Мария)

Веренчук Алевтина
Романова Анастасия
Выскребенцев Денис
10 лет

О правильном питании.

Есть простые правила
О правильном питании.
Нужно есть овощи,
Они тебе нужны
Для твоего здоровья,
Чтобы не болел ты.
Творог очень нужен нам,
Помогает он костям.
Утром кашу ешь, дружок,
Никакой не пирожок.
Пейте, дети, молоко,
Будете здоровы!
Потому, что молоко,
Нам даёт корова.
Ягоды нам много надо есть,
Столько витаминов в них,
Не счесть!

Архарова Александра
10 лет

Режим дня

Надо утром ранним просыпаться,
И водой прохладной умываться!
И зарядку нужно делать каждый день!
Даже если тебе лень.
На завтрак нужно есть еду полезную.
Кашу кукурузную, овсяную или манную.
Позавтракал и надо в школу собираться,
Не опоздать, конечно, постараться.
В школе хорошо учиться,
Много отвечать, не лениться!
Ну, в общем, детки, режим надо соблюдать!
Спортом заниматься, есть полезную еду
И про гигиену не забывать!

Раскраска