«Калейдоскоп здоровья»

Дорогой друг! Самое ценное у человека-это жизнь, а самое ценное в жизни - это здоровье. Здоровый образ жизни – это сила! Ведь без здоровья в жизни никуда. И сегодня мы приглашаем тебя поучаствовать в игре, посвящённой здоровому образу жизни. Давай вместе будем сильными и красивыми.



Здоровый образ жизни это— здоровое питание

При соблюдении правил здорового питания человек реже подвергается заболеваниям, укрепляется иммунитет, появляется бодрость духа, повышается общий тонус.

Витамины – это жизнь

 ([Нажми](https://youtu.be/Lb7i6q8goUU))

Проверь себя: *Продолжи пословицу.*

ЧИСТОТА – ЛУЧШАЯ…

ЧИСТО ЖИТЬ – ЗДОРОВЫМ…

КТО АККУРАТЕН – ТОТ..

ЗДОРОВЬЕ – ДОРОЖЕ…

НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ, А ДУМАЙ БЫТЬ - …

([нажми](https://ds02.infourok.ru/uploads/ex/097b/000846da-684d6f43/1/img22.jpg))

# Полноценный сон - один из принципов здорового образа жизни!

# Здоровый сон очень важен. Он основа хорошего самочувствия, а его отсутствие является гарантией снижения трудоспособности и возникновения различных заболеваний



**Проверь себя. «Анаграммы**

**ЗКУЛЬФИТРАУ - …**

**ДКАЗАРЯ – …**

**ЛКАЗАКА – …**

**ЕНГИАГИ – …**

**ЛКАПРОГУ - …**

**** ([нажми](https://ds03.infourok.ru/uploads/ex/106e/0001f8b5-e48edbd4/img8.jpg))

Здоровый образ жизни это— спорт

Активный образ жизни способствует укреплению здоровья. Занятия спортом активно развивают такие ценные качества, как уверенность в себе, независимость. А также спорт повышает самооценку и развивает волю.

** (**[Нажми здесь)](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12151180262287509600&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D6oOdehshvFM&text=%D0%A3%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F%20%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%90%D0%BA%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%BB%D0%B8%D1%86%D0%B5%D0%B9&path=sharelink)

Быть здоровым – это модно!

Дружно, весело, задорно.

Становитесь на зарядку.

Организму – подзарядка!

Знают взрослые и дети

Пользу витаминов этих:

Фрукты, овощи на грядке –

Со здоровьем все в порядке!

Также нужно закаляться,

Контрастным душем обливаться,

Больше бегать и гулять,

Не ленится, в меру спать!

Ну а с вредными привычками

Мы простимся навсегда!

Организм отблагодарит –

Будет самый лучший вид!

