



# Урок –путешествие « РАСТИ ЗДОРОВЫМ!»

Подготовила учитель МБОУ СОШ № 60 г. Воронеж

Тюрина Татьяна Юрьевна

в рамках Недели начальной школы

апрель 2014 год



# Станция « Правильное питание »



# ВИТАМИНЫ

- ВИТАМИН А

- ВИТАМИН D

- ВИТАМИН В

- ВИТАМИН С



# ***ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ***

- 1. Есть необходимо каждый день в одно и то же время.**
- 2. Перед едой надо вымыть руки с мылом.**
- 3. Есть продукты, полезные для здоровья.**
- 4. Есть не торопясь.**
- 5. Не объедаться.**
- 6. Сладости только после основной еды.**



# Станция «СПОРТИВНАЯ»



# Поднимаем гантели



# Поплаваем



# Играем в футбол



# Играем в хоккей



# Катаемся на лыжах



# Играем в баскетбол



# Восстановим дыхание



# Станция « ГИГИЕНА »



1. Чистота-залог здоровья.
2. Кто опрятен, тот людям приятен.
3. Болезнь с грязью в дружбе.



# Игра- « Это только для меня»



# Советы Мойдодыра

1. *Мойте руки перед едой.*
2. *Следите за чистотой тела.*
3. *Принимайте регулярно душ.*



# Станция « Вредные привычки

- Здоровью вредит курение.
- Вредно переедать.
- Вредно есть много сладкого.
- Вредно мало двигаться.
- Вредно долго сидеть у телевизора, компьютера.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**  
**До новых встреч!**

