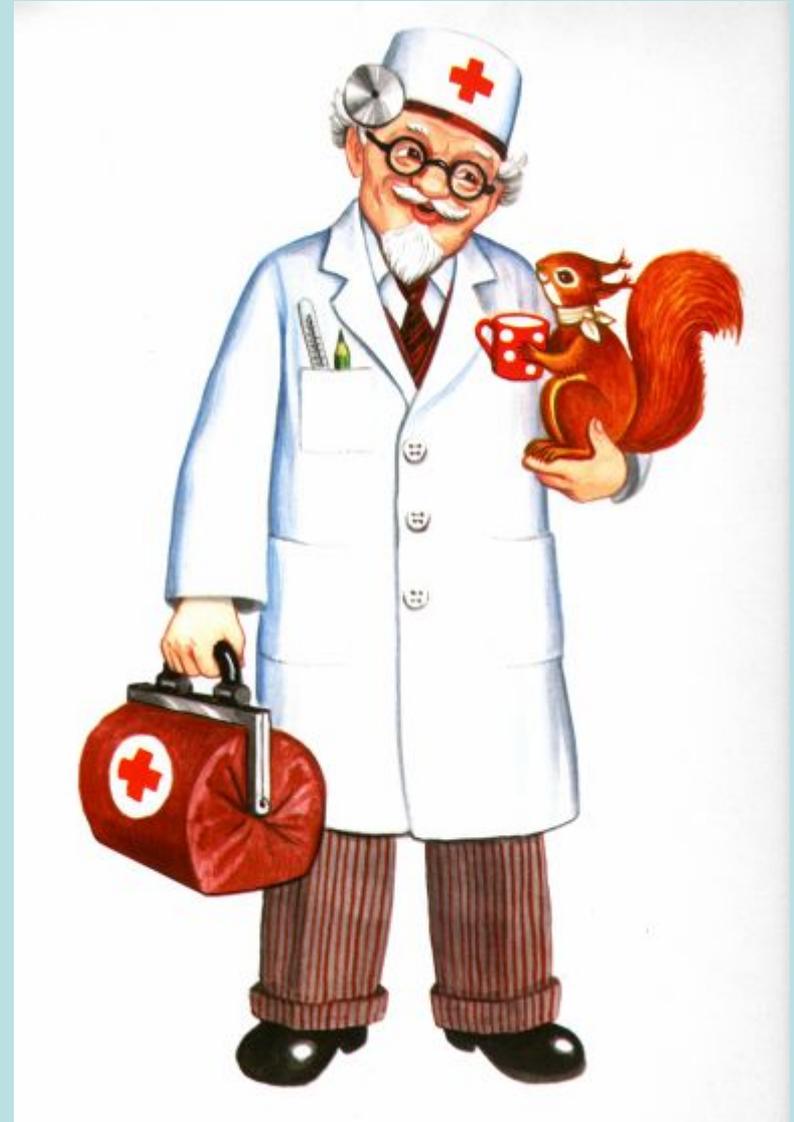


# Если хочешь быть здоров



# *станция «Гигиеническая»»*

Гигиена – наука  
о здоровье человека



# Станция «Физкультурная»

Над волнами чайки кружат,  
Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,  
А над морем - мы с тобою! *(Дети машут руками,  
словно крыльями.)*

Мы теперь плывём по морю  
И резвимся на просторе.

Веселее загребай  
И дельфинов догоняй. *(Дети делают плавательные  
движения руками.)*

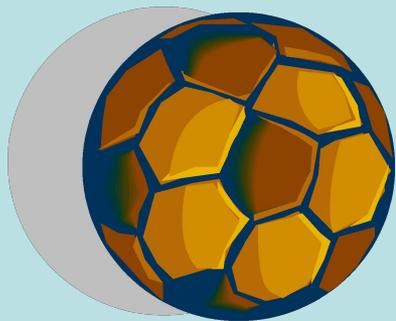
Поглядите: чайки важно

Ходят по морскому пляжу. *(Ходьба на месте.)*

Сядьте, дети на песок,

Продолжаем наш урок. *(Дети садятся за парты.)*

# станция «Спортивная»



# станция «Питание»

полезные

неполезные

клубника

хлеб

чипсы

кока-кола

йогурт

яблоко

торт

конфеты

морковь

рыба

# *Станция «Итоговая»*

## *Правила хорошего здоровья*

- \*Соблюдать правила гигиены.
- \*Соблюдать режим дня.
- \*Заниматься спортом.
- \*Закаливать организм.
- \*Правильно питаться 5 раз в день.
- \*Употреблять больше овощей и фруктов.
- \*Больше времени проводить на свежем воздухе, а не за компьютером и телевизором.
- \*Жить без вредных привычек: не пить, не курить, не употреблять наркотики.