

ГБОУ СОШ №1693 «Все цвета, кроме чёрного».



***Презентацию подготовила
учитель начальных классов
Петрова Ольга Феликсовна.***

Задачи занятий:

- **формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;**
- **расширение знаний детей о правилах здорового образа жизни, формирование готовности соблюдать эти правила;**
- **формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение) и других людей;**

На занятиях здоровья ребяташки очень любят делать физминутки. Каждый день наш класс начинается с зарядки. Мы учимся следить за своим здоровьем.



*Мы очень любим работать
группами с радостью ждём эти
занятия.*



Закаливание и спорт.

Одним из важнейших условий профилактики вредных привычек и формирования ЗОЖ –закаливание, занятия физкультурой и спортом.



Правильное питание.

На занятии мы озвучили золотые правила питания:

- 1. Главное - не переедайте.*
- 2. Ешьте в одно и тоже время.*
- 3. Пережёвывайте пищу.*
- 4. Не употребляйте вредные продукты питания.*



Измерение пульса на уроке здоровья. Работа кистей.

Мы следим за своим здоровьем.



Спасибо за внимание!

