

РАСПОРЯДОК ДНЯ



УТРО

**ПИШИ
СТИРАЙ**
для письма
маркером

1 

ПОДЪЁМ
Вставай! Будильник прозвенел!
Ждёт интересных много дел!

2 

УМЫВАНИЕ
В любое празднике и в будни -
Умой лицо, почисти зубы!

3 

ЗАРЯДКА
Кто про зарядку не забыл,
Тот полон бодрости и сил!

4 

ЗАВТРАК
Завтрак - он всему основа!
Для активности, здоровья!

5 

**ИГРЫ, ЗАНЯТИЯ,
ОБУЧЕНИЕ**
В любой игре, в любом занятии
Важны усердие, внимательность!

6 

ОБЕД
Для успеха и побед
Плотно пообедай в обед!

ДЕНЬ

7 

ДНЕВНОЙ СОН
Дни не забывай о том,
Что усталость лечит сон!

8 

ПОЛДНИК
Кто сладко спал - тому награда:
Вкусняшкой дети очень рады!

9 

ПРОГУЛКА
Игры на воздухе - это полезно,
Весело очень, всегда интересно!

ВЕЧЕР

10 

УЖИН
Пропустить не надо ужин -
Даже лентяй, всем он нужен!

11 

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ
В ванную пора - айда!
Без воды нам - никуда!

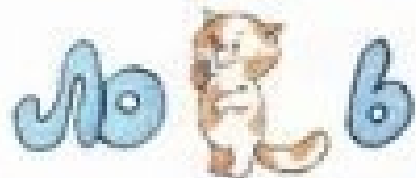
12 

СОН
Под одеяло забирайся,
Во сне мир новых набирайся!

НОЧЬ



НАШЕ ТЕЛО

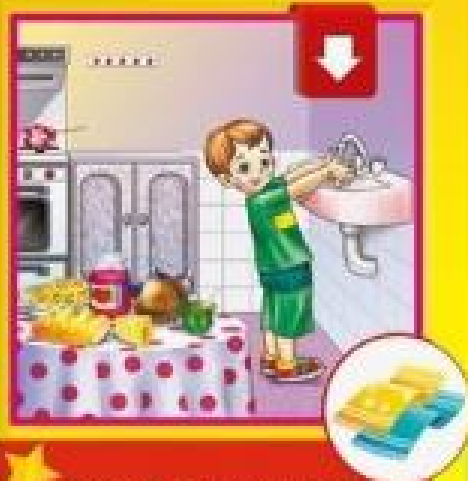








Зубы чтоб всегда блестели,
Никогда чтоб не болели,
Будет пусть тебе не лень,
Чистить их 2 раза в день!



Вот ещё совет простой:
Руки мой перед едой!



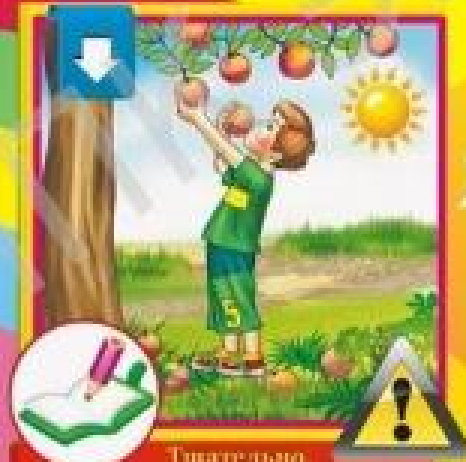
Подушечки, и расческа,
И стакан, зубная щетка
Быть всегда должны своими –
Ты не пользуйся чужими!



Пусть запомнит все ребята:
Регулярно мыться надо
И водичкой обливаться,
Чтоб расти и закаляться!



Очень важно это знать
Всем ребятам и тебе:
Ногти надо подстригать
И держать их в чистоте!



Тщательно,
очень старательно мой
Фрукты и овощи
перед едой!



Запомни:
никогда не надо трогать
Животных во дворах
и на дорогах!



Обязательное правило
Соблюдать не забывай:
Рот при кашле и чихании
Ты ладошкой прикрывай!



сноуборд



фрисби



ракетка



рапира



шайба



шлем



скакалка



скейтборд



лыжи



мишень



гиря



кегли



мяч



обруч



клюшка



коньки



бита



волан



гантеля



дротик



перчатки



ружьѐ



лента



лук



секундомер



сетка



маска



мат



кольца



кольцо



штанга



акваланг



кроссовки



ласты



батут



велосипед



Лягушки.
 Правится детям,
 так как
 приходится изобразить
 лягушек с
 растопыренными
 лапами в паре.
 На болоте две подружки,
 Две зелёные лягушки
 Утром рано умывались,
 Полотенцем растирались,
 Ножками топтали,
 Руками хлопали,
 Вправо, влево
 наклонялись
 И обратно возвращались



Бабочка.
 Закрыйте глаза.
 Представьте, что вы
 на зелёном лугу,
 вокруг красивые,
 яркие цветы:
 Спал цветок и вдруг
 проснулся,
 Больше спать
 не захотел.
 Шевельнулся, потянулся,
 Взвился вверх и полетел.
 Солнце утром
 лишь проснётся,
 Бабочка кружит
 и вьётся.



Не под окном.
 Не под окном
 (руки в стороны),
 А около (руки вперёд)
 Катилось "0" и осло
 (круте руками),
 Осло, осло, не
 под окном, а около
 (Руки в щёкам, перед
 собой, в стороны, вниз)



Наша ёлка велика.
 Наша ёлка велика
 (круговое движение руками),
 Наша ёлка высокая
 (встать на носочки),
 Выше мамы, выше папы
 (присесть и встать на носочки),
 Достанет до потолка
 (потянуться).
 Будем весело плясать.
 Да, да, да!
 Будем песни распевать.
 Да-да-да!
 Чтобы ёлка заветела в
 гости к нам прийти опять!



Самолёты загудели.
 Самолёты загудели
 (вращение перед грудью
 согнутыми в локтях руками),
 Самолёты полетели (руки в
 стороны, поочерёдные
 наклоны влево и вправо),
 На полянку тихо сели
 (присесть, руки в коленях),
 Да и снова полетели



А теперь всем детям встать.
 А теперь всем детям встать,
 Руки медленно поднять,
 Пальцы сжать, потом разжать,
 Руки вниз и так стоять.
 Отдохнули все немножко
 И отправились в дорожку



**Елочки зеленые на ветру качаются.
Елочки зеленые на ветру качаются,
На ветру качаются, низко наклоняются.**

**Сколько елочек зеленых,
столько сделайте наклонов.
Присядайте столько раз,
сколько бабочек у нас.
Сколько беленьких кружков,
столько сделайте прыжков**



**Буратино потянулся.
Буратино потянулся,
Раз нагнулся, два нагнулся.
Руки в стороны развёл,
Ключик видимо нашёл,
Чтобы ключик тот достать,
Надо на носочки встать**



**Утром дети в лес пошли.
Утром дети в лес пошли
(шаги с высоким**

**подниманием ног)
И в лесу грибы
нашли (размеренное
приседание),
Наклонялись, собирали
(наклоны вперёд),
По дороге растеряли
(ритмичное разведение
рук в стороны).**



**На берёзу галка села.
На берёзу галка села
(присесть, руки к коленям),
С дерева потом слетела
(встать, помахать руками).
На кровати спит Федот
(присесть, руки под щеку)
И с кровати не встаёт
(встать, развести
руками в стороны)**



**Поскачите, попляшите.
Поскачите, попляшите,
Сядьте тихо, полежите.
Поднимитесь, распрямитесь,
Потянитесь и согнитесь.
Встаньте прямо, улыбнитесь,
Быть сорошми старайтесь.
Вы рифмовку прочитали...
А глаголы вы узнали?**



**Все выходят по порядку.
Все выходят по порядку
- (ходьба на месте)
Раз-два-три-четыре!
Дружно делают зарядку -
Раз-два-три-четыре!
Руки выше, ноги шире!
Влево, вправо, поворот,
Наклон назад,
Наклон вперёд**



МОЁ ТЕЛО



МОЁ ЛИЦО



КОСТИ



КОСТИ



МЫШЦЫ



НАШИ РУКИ



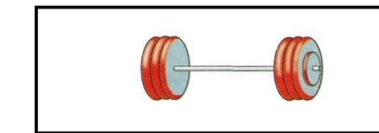
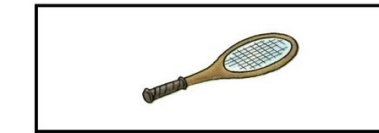
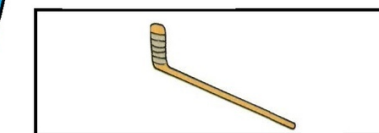
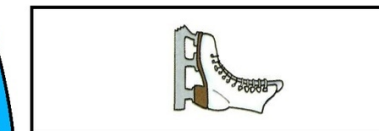
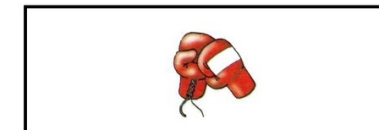
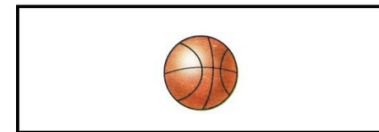
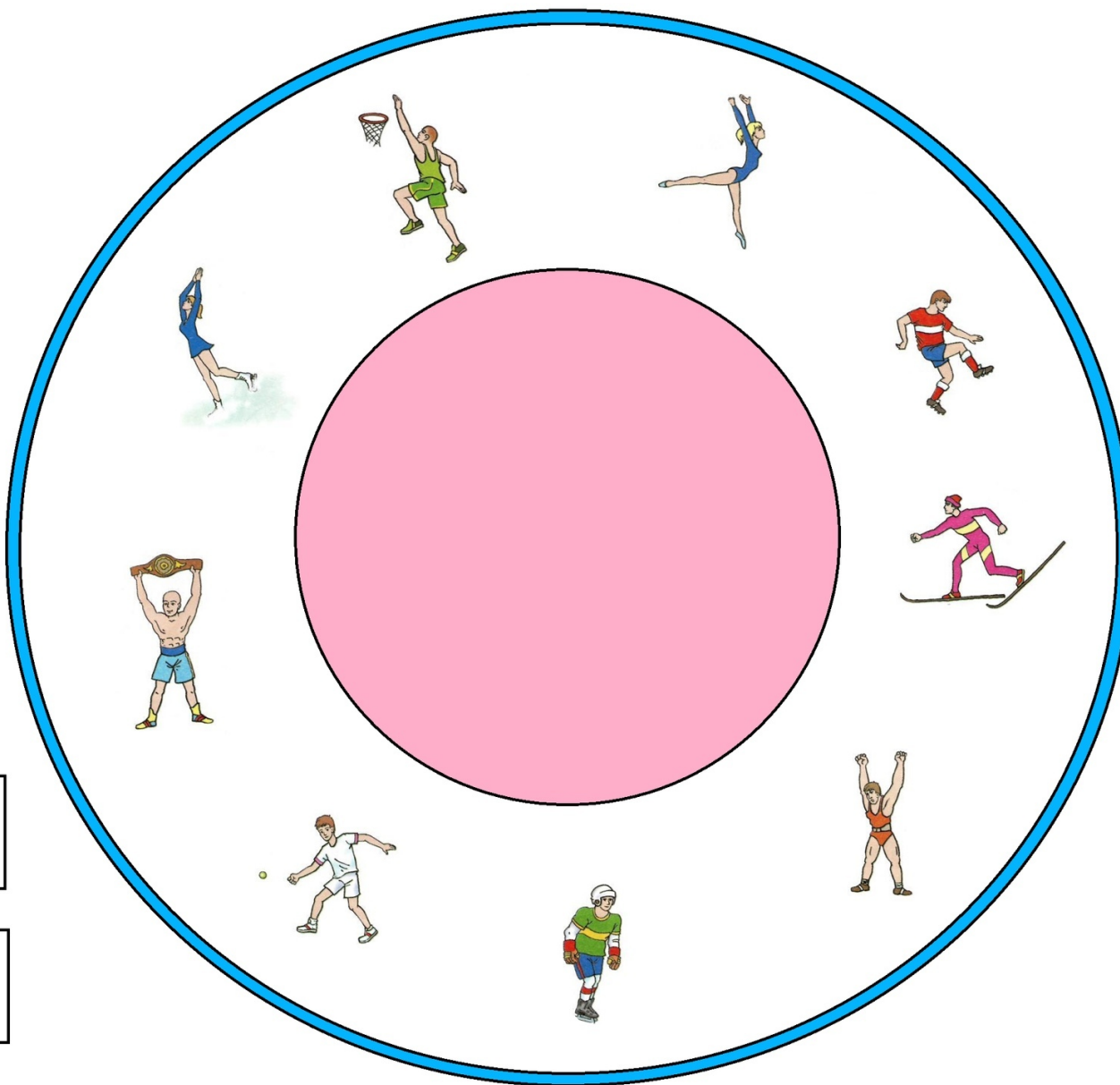
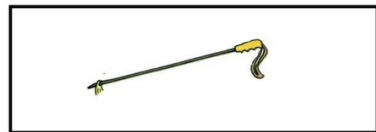
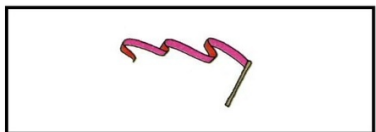
ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ



НАШИ ОРГАНЫ



Что-кому
игра с прищепками



Раскраски



Игра Что кому?



Части тела



ankris.livemaster.ru

Физкультминутки



ankris.livemaster.ru

Советы по ЗОЖ



Ребусы



Игра Полезно-Вредно



ankris.livemaster.ru

Лото Витаминка



ankris.livemaster.ru

Закаливание



Загадки



Гимнастика для глаз



Витамины



Режим дня



Пословицы и поговорки



Спортивный инвентарь



ankris.livemaster.ru

Виды спорта



ankris.livemaster.ru

Правильная осанка



Правила личной гигиены



велоспорт



спортивная гимнастика



фигурное катание



футбол



конькобежный спорт



толкание ядра



бег



прыжки с шестом



баскетбол



плавание



тяжёлая атлетика



фехтование



бокс



теннис



стрельба из лука



карате



прыжки на лыжах



настольный теннис



горнолыжный спорт



парусный спорт



конный спорт



художественная гимнастика



водное поло



альпинизм



Витамин D

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней
Без болезней - лучше жить.





Таблетки растут на ветке ,таблетки растут на грядке

fppt.com

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А,В,С.



Prezentaci.com

Витамин А

Помни истину простую,-
Лучше видит только тот ,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.



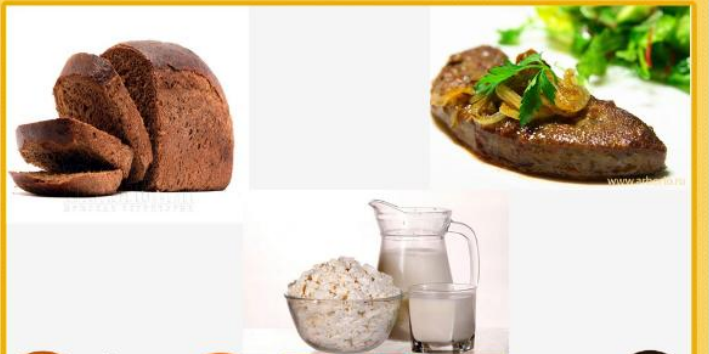
fppt.com



fppt.com

Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам.
И не только по утрам.



fppt.com



fppt.com

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.



fppt.com



fppt.com

В ПОНЕДЕЛЬНИК,

КАК ПРОСНУЛСЯ,
ГЛАЗКИ СОЛНЦУ УЛЫБНУТСЯ,
ВНИЗ ПОСМОТРЯТ НА ТРАВУ
И ОБРАТНО В ВЫСОТУ,
ПОДНЯТЬ ГЛАЗА ВВЕРХ,
ОПУСТИТЬ ИХ КНИЗУ,
ГОЛОВА НЕПОДВИЖНА,
(СНИМАЕТ ГЛАЗНОЕ
НАПРЯЖЕНИЕ)



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Вся неделя по порядку,
ГЛАЗКИ ДЕЛАЮТ ЗАРЯДКУ.



В СРЕДУ

В ЖИМРКИ МЫ ИГРАЕМ,
КРЕПКО ГЛАЗКИ ЗАКРЫВАЕМ,
РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ,
БУДЕМ ГЛАЗКИ ОТКРЫВАТЬ
ЖИМРИМЕСЯ И ОТКРЫВАЕМ
ТАК ИБРУ МЫ ПРОДОЛЖАЕМ
ПЛОТНО ЗАКРЫВЬ ГЛАЗА,
ДОСЧИТАТЬ ДО ПЯТИ
И ШИРОКО ОТКРЫТЬ ГЛАЗКИ



ВО ВТОРНИК

ЧАСИКИ ГЛАЗА,
ВОДЯТ ВЗГЛЯД ТУДА - СЮДА,
ХОДЯТ ВЛЕВО, ХОДЯТ ВПРАВО
НЕ УСТАНУТ НИКОГДА,
(ПОВЕСТИ ГЛАЗА
В ПРАВУЮ СТОРОНУ,
А ЗАТЕМ В ЛЕВУЮ,
ГОЛОВА НЕПОДВИЖНА)



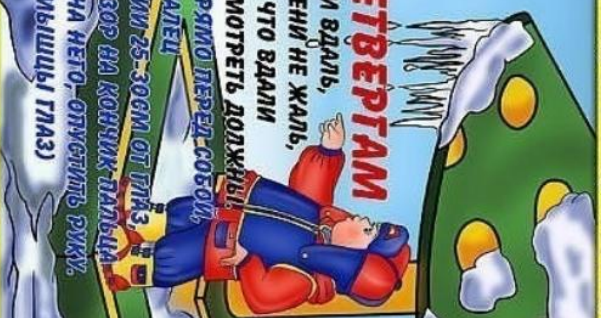
В ПЯТНИЦУ

МЫ НЕ ЗВЕДАЛИ
ГЛАЗА ПО КРУГУ ПОБЕЖАЛИ,
ОСТАНОВКА, И ОПЯТЬ
В ДРУГУЮ СТОРОНУ БЕЖАТЬ,
ПОДНЯТЬ ГЛАЗА ВВЕРХ,
ВПРАВО, ВНИЗ,
ВЛЕВО И ВВЕРХ, И ОБРАТНО:
ВЛЕВО, ВНИЗ,
ВПРАВО И СНОВА ВВЕРХ



ПО ЧЕТВЕРГАМ

МЫ СМОТРИМ ВДАЛЬ,
НА ЭТО ВРЕМЕНИ НЕ ЖАЛЬ,
ЧТО ВЕЛИКИ, ЧТО ВДАЛИ
ГЛАЗКИ РАССМОТРЕТЬ ДОЛЖНЫ
(СМОТРЕТЬ ПРЯМО ПЕРЕД СЕБОЙ,
ПОСТАВИТЬ ПАЛЕЦ
НА РАССТОЯНИИ 25-30см ОТ ГЛАЗ,
ПЕРЕВЕСТИ ВЗОР НА КОНЧИК ПАЛЬЦА
И СМОТРЕТЬ НА НЕГО, ОТКРЫТЬ РУКУ,
ЖКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ ГЛАЗ)



В ВОСКРЕСЕНЬЕ

БУДЕМ СПАТЬ,
А ПОТОМ ПОЙДЕМ ПЛЫТЬ,
ЧТОБЫ ГЛАЗКИ ЗАКРЫЛИСЬ
НУЖНО ВОЗДУХОМ ДЫШАТЬ,
(ЗАКРЫТЬ ВЕКИ,
МАССИРОВАТЬ ИХ
С ПОМОЩЬЮ КРУГЛЫХ
ДВИЖЕНИЙ ПАЛЬЦЕВ:
ВЕРХНЕЕ ВЕКО ОТ НОСА
К НАРУЖНОМУ КРАЮ ГЛАЗ,
НИЖНЕЕ ВЕКО ОТ НАРУЖНОГО КРАЯ
К НОСУ, ЗАТЕМ НАОБОРОТ)



Хоть В СУББОТУ

ВЫХОДНОЙ
МЫ НЕ ЛЕНИМСЯ С ТОБОЙ,
ИЩЕМ ВЗГЛЯДОМ УГОЛКИ,
ЧТОБЫ БЕГАЛИ - ЗНАЧКИ,
(ПОСМОТРЕТЬ ВЗГЛЯДОМ
В ВЕРХНИЙ ПРАВЫЙ УГОЛ,
ЗАТЕМ НИЖНИЙ ЛЕВЫЙ,
ПЕРЕВЕСТИ ВЗГЛЯД
В ВЕРХНИЙ ЛЕВЫЙ УГОЛ
И НИЖНИЙ ПРАВЫЙ)



Здоровый образ жизни



Утром — на четырех ногах,
В полдень — на двух,
Вечером — на трех.

Человек



Рассмотри рисунок. Запомни части тела.

Части тела



Крутая скала
В косогоры вросла,
Над кручей лес
Взрос до небес.

Лоб



Две соседки-красавицы
Встретиться пытаются,
Поболтать, пошутиться,
О своём пошептаться,
Но гора на их пути —
Не перелезть, не обойти.

Щёки



Два брата в разлуке
Скучают друг о друге,
А сойдутся вместе —
Сердятся и хмурятся.

Брови



Стоят два брата,
Кафтаны из бархата,
Красные наряды,
Живут рядом,
То сойдутся,
То разойдутся,
Жарко обнимутся —
Крепко подерутся.

Губы



Между двух светил
Я в середине один.

Нос



Всегда он в работе,
Когда говорим,
А отдыхает,
Когда мы молчим.

Язык



Оля ядрышки грызет.
Падают скорлупки.
А для этого нужны
Нашей Оле **зубки**



Оля слушает в лесу,
Как кричат кукушки.
А для этого нужны
Нашей Оле **ушки**



Оля смотрит на кота,
На картинки-сказки.
А для этого нужны
Нашей Оле **глазки**



Твои помощники взгляни-
Десяток дружных братцев,
Как славно жить, когда они
Работы не боятся.
И, как хороший мальчик,
Послушен каждый **пальчик**.



Быть сутулой не должна
Наших школьников **спина**.



Гладкое поле, белая
полянка,
Ни травинки, ни
былинки,
Да посередке — **Живот**.



Оля весело бежит
К речке по дорожке.
А для этого нужны
Нашей Оле **ножки**.



Оля ягодки берет
По две, по три штучки.
А для этого нужны
Нашей Оле **ручки**.



Растёт, но не цветок.
Висит, но не фрукт.
Похож на нитку, но живой.
Один выпадает, другой
вырастает. **Волосы**



Горшочек умен,
Семь дырочек в нем.

Голова





Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

сыр	курица
рыба	творог

ЛИМОН	ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА
КАПУСТА	ШИПОВНИК

масло сливочное	яйца
печень	сыр

рыба	сыр
яйца	дрожжи

печень	салат
лук	петрушка

горох	сыр, сливочное масло
овёс	яйца

ЛЭПВУК

**Если
хочешь быть
здоров**



ПОЛЕЗНО



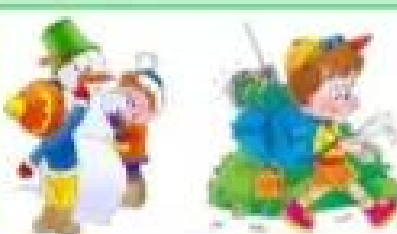
ВРЕДНО



ПОЛЕЗНО



ВРЕДНО



**Аппетит от
больного бежит,
а к здоровому
катится**

**Болезни для
того и существуют,
чтобы бороться
за здоровый
образ жизни**

**Баня — мать
наша: кости
распаришь,
все тело поправишь**

**Береги платье
снову, а здоровье
с молодю.**

**Болезнь ищет
жирную пищу**

**Болен — лечись,
а здоров — берегись**

**Больному и мед
не вкусен, а
здоровый и
камень ест**

**Больному и
золотая
кровать не
поможет.**

**Быстрого и ловкого
болезнь не догонит.**

**В здоровом теле
здоровый дух**

**В стоячей воде
всякая нечисть
заводится**

**В спорте мания
величия помогает
плохо, но хорошо
помогает мания
преследования**

**В грязи жить —
чаютку нажить**

**Веселому жить
хочется,
помирать
не можется**

**Вечерние прогулки
полезны, они
удаляют от
болезни**

**Все здоровые
люди любят
жизнь.**

**Где здоровье,
там и красота**

**Деньги потерял —
ничего не потерял,
время потерял —
многое потерял,
здоровье потерял —
все потерял.**



ЧИСТИ ЗУБЫ 2 РАЗА В ДЕНЬ



ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ



СЛЕДИ ЗА ЧИСТОТОЙ СВОЕЙ КОМНАТЫ



ПРОВЕТРИВАЙ КОМНАТУ



ПОЛЬЗУЙСЯ НОСОВЫМ ПЛАТКОМ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



ОДЕВАЙСЯ ПО ПОГОДЕ



МОЙ РУКИ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА



ПОДСТРИГАЙ НОГТИ



МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ



МОЙ ФРУКТЫ ПЕРЕД ЕДОЙ

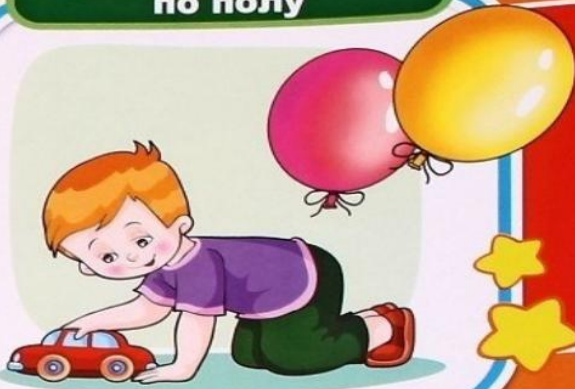


РЕГУЛЯРНО МОЙСЯ



УМЫВАЙСЯ УТРОМ И ПЕРЕД СНОМ

При передвижении по полу



1. Стоя на четвереньках, следует опираться на обе ладони и на оба колена, не прогибаясь в пояснице.

Правильная осанка

Нормальная осанка - умение сохранять правильное положение тела.

Основная задача осанки - защищать позвоночник от перегрузок и травм.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

При переносе тяжестей



1. Нельзя, держа или перенося тяжести, резко сгибаться или разгибаться.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

При переносе тяжестей



1. Лучше не нести тяжелые предметы в одной руке, а распределять груз на обе руки.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

При подъеме тяжестей



1. Чтобы поднять предмет, нужно наклониться, согнув ноги в коленях.
2. При поднятии тяжелого предмета нельзя сгибать спину.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

В положении стоя



1. Лопатки расположены симметрично, плечи - на одном уровне. Ноги прямые, голова не наклонена.
2. Внутренние поверхности стоп соприкасаются.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

При передвижении по полу



1. Стоя на четвереньках, следует опираться на обе ладони и на оба колена, не прогибаясь в пояснице.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

В положении сидя



1. Спина прямая, плотно прижата к спинке стула.
2. Ступни ног полностью ставятся на пол, ноги согнуты в коленях.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

При ходьбе



1. Голова не наклонена, спина прямая.
2. Движение начинается с ноги, сначала на землю ставится пятка, потом носок.