Учебный проект «Здоровье сберегающие технологии на уроках русского языка»

Автор проекта: Степина Любовь Николаевна

**Содержание**

* [1 Учебный проект](http://wiki.soiro.ru/%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82_%22%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B8_%D1%81%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%22#.D0.A3.D1.87.D0.B5.D0.B1.D0.BD.D1.8B.D0.B9_.D0.BF.D1.80.D0.BE.D0.B5.D0.BA.D1.82)
* [2 Предмет, Класс](http://wiki.soiro.ru/%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82_%22%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B8_%D1%81%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%22#.D0.9F.D1.80.D0.B5.D0.B4.D0.BC.D0.B5.D1.82.2C_.D0.9A.D0.BB.D0.B0.D1.81.D1.81)
* [3 Краткая аннотация проекта](http://wiki.soiro.ru/%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82_%22%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B8_%D1%81%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%22#.D0.9A.D1.80.D0.B0.D1.82.D0.BA.D0.B0.D1.8F_.D0.B0.D0.BD.D0.BD.D0.BE.D1.82.D0.B0.D1.86.D0.B8.D1.8F_.D0.BF.D1.80.D0.BE.D0.B5.D0.BA.D1.82.D0.B0)
* [4 Направляющие вопросы](http://wiki.soiro.ru/%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82_%22%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B8_%D1%81%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%22#.D0.9D.D0.B0.D0.BF.D1.80.D0.B0.D0.B2.D0.BB.D1.8F.D1.8E.D1.89.D0.B8.D0.B5_.D0.B2.D0.BE.D0.BF.D1.80.D0.BE.D1.81.D1.8B)
* [5 План проведения проекта](http://wiki.soiro.ru/%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82_%22%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B8_%D1%81%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%22#.D0.9F.D0.BB.D0.B0.D0.BD_.D0.BF.D1.80.D0.BE.D0.B2.D0.B5.D0.B4.D0.B5.D0.BD.D0.B8.D1.8F_.D0.BF.D1.80.D0.BE.D0.B5.D0.BA.D1.82.D0.B0)
* [6 Визитная карточка проекта](http://wiki.soiro.ru/%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82_%22%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B8_%D1%81%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%22#.D0.92.D0.B8.D0.B7.D0.B8.D1.82.D0.BD.D0.B0.D1.8F_.D0.BA.D0.B0.D1.80.D1.82.D0.BE.D1.87.D0.BA.D0.B0_.D0.BF.D1.80.D0.BE.D0.B5.D0.BA.D1.82.D0.B0)
* 7. План проекта
* [8 Публикация учителя](http://wiki.soiro.ru/%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82_%22%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B8_%D1%81%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%22#.D0.9F.D1.83.D0.B1.D0.BB.D0.B8.D0.BA.D0.B0.D1.86.D0.B8.D1.8F_.D1.83.D1.87.D0.B8.D1.82.D0.B5.D0.BB.D1.8F)
* [9 Презентация учителя](http://wiki.soiro.ru/%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82_%22%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B8_%D1%81%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%22#.D0.9F.D1.80.D0.B5.D0.B7.D0.B5.D0.BD.D1.82.D0.B0.D1.86.D0.B8.D1.8F_.D1.83.D1.87.D0.B8.D1.82.D0.B5.D0.BB.D1.8F_.D0.B4.D0.BB.D1.8F_.D0.B2.D1.8B.D1.8F.D0.B2.D0.BB.D0.B5.D0.BD.D0.B8.D1.8F_.D0.BF.D1.80.D0.B5.D0.B4.D1.81.D1.82.D0.B0.D0.B2.D0.BB.D0.B5.D0.BD.D0.B)
* [10 Примеры проектной деятельности учащихся](http://wiki.soiro.ru/%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82_%22%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B8_%D1%81%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%22#.D0.9F.D1.80.D0.B8.D0.BC.D0.B5.D1.80.D1.8B_.D0.BF.D1.80.D0.BE.D0.B5.D0.BA.D1.82.D0.BD.D0.BE.D0.B9_.D0.B4.D0.B5.D1.8F.D1.82.D0.B5.D0.BB.D1.8C.D0.BD.D0.BE.D1.81.D1.82.D0.B8_.D1.83.D1.87.D0.B0.D1.89.D0.B8.D1.85.D1.81.D1.8F)
* [11 Материалы по формирующему и итоговому оцениванию](http://wiki.soiro.ru/%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82_%22%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B8_%D1%81%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%22#.D0.9C.D0.B0.D1.82.D0.B5.D1.80.D0.B8.D0.B0.D0.BB.D1.8B_.D0.BF.D0.BE_.D1.84.D0.BE.D1.80.D0.BC.D0.B8.D1.80.D1.83.D1.8E.D1.89.D0.B5.D0.BC.D1.83_.D0.B8_.D0.B8.D1.82.D0.BE.D0.B3.D0.BE.D0.B2.D0.BE.D0.BC.D1.83_.D0.BE.D1.86.D0.B5.D0.BD.D0.B8.D0.B2.D0.B0.D0.BD.D0.)
* [12 Материалы по сопровождению и поддержке проектной деятельности](http://wiki.soiro.ru/%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82_%22%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B8_%D1%81%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%22#.D0.9C.D0.B0.D1.82.D0.B5.D1.80.D0.B8.D0.B0.D0.BB.D1.8B_.D0.BF.D0.BE_.D1.81.D0.BE.D0.BF.D1.80.D0.BE.D0.B2.D0.BE.D0.B6.D0.B4.D0.B5.D0.BD.D0.B8.D1.8E_.D0.B8_.D0.BF.D0.BE.D0.B4.D0.B4.D0.B5.D1.80.D0.B6.D0.BA.D0.B5_.D0.BF.D1.80.D0.BE.D0.B5.D0.BA.D1.82.D0.BD.D0.)
* [13 Полезные ресурсы](http://wiki.soiro.ru/%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82_%22%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B8_%D1%81%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%22#.D0.9F.D0.BE.D0.BB.D0.B5.D0.B7.D0.BD.D1.8B.D0.B5_.D1.80.D0.B5.D1.81.D1.83.D1.80.D1.81.D1.8B)
* [14 Другие документы](http://wiki.soiro.ru/%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82_%22%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B8_%D1%81%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%22#.D0.94.D1.80.D1.83.D0.B3.D0.B8.D0.B5_.D0.B4.D0.BE.D0.BA.D1.83.D0.BC.D0.B5.D0.BD.D1.82.D1.8B)

Учебный проект

«Мы за здоровый образ жизни "

Предмет. Класс

Внеклассная работа, 5-9 классы

Краткая аннотация проекта

Данный социальный проект создан с намерением изменить существующее отношение к своему здоровью. Проект направлен на укрепление здоровья детей. Организация деятельности учащихся в ходе проекта предполагает создание ими презентации, в которой отражены результаты исследования. Проект углубляет у учащихся основные сведения о здоровом образе жизни, о факторах, влияющих на здоровье. Данная деятельность направлена на активизацию знаний по сохранению своего здоровья.  
Цель и задачи:  
- приобщение детей к здоровому образу жизни;  
- физическое развитие и воспитание школьников.  
- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

#### - формирование навыков рационального питания, закаливания, физической культуры;

#### - вызвать желание самостоятельно получать знания и обмениваться ими;

#### - сократить число случаев заболеваний по различным причинам. Актуальность: Главная особенность здоровьесберегающего воспитания – это формирование соответствующей мотивационной сферы детей, т.е. поведенческих реакций, направленных на сохранение и укрепление собственного здоровья. Эта мотивационная направленность в дальнейшем должна стать доминирующей в поведении детей, их стремление вести здоровый образ жизни.

Направляющие вопросы

**Основополагающий вопрос**

Важно ли укреплять и сохраненять своё здоровье?

**Проблемные вопросы**

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

**Учебные вопросы:**

Что способствует сохранению и укреплению здоровья?

Почему человек склонен к вредным привычкам?

Что такое здоровый образ жизни?

Как правильно питаться?

Каким должен быть режим дня?

Что такое гигиена человека?

Для чего нужна зарядка?

Как правильно закаляться?

Как бороться с вредными привычками?

Визитная карточка проекта

Основная цель проекта в формировании у учащихся ценностного отношения к своему здоровью, навыков культуры здорового образа жизни, приобщении к занятиям физической культурой и спортом. Здоровый образ жизни актуален для молодёжи. Проект для обучающихся 5-9 классов. В процессе работы над проектом обучающиеся определили основные составляющие здорового образа жизни. В ходе проекта обучающиеся используют знания, умения и навыки, полученные при изучении предметов как биология, основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура, разрабатывают индивидуальные пути решения задач проекта, работают самостоятельно в Интернете.

ПЛАН ПРОЕКТА:

1 этап. Организационно-подготовительный • Составление плана работы . • Формулирование вопросов для исследований • Создание учителем буклета для родителей, вводной презентации для обучающихся

2 этап. Обучающий • Выявление предварительных знаний обучающихся по теме проекта • Формулирование проблемных вопросов исследований • Определение темы исследования каждым учеником. • Определение этапов работы над проектом • Планирование исследований (Цели, гипотеза, методы) • Знакомство с критериями оценки работ

3 этап. Исследовательский. Проведение исследования. Сбор информации. • Сохранение результатов в формате Word учащимися • Самостоятельный поиск информации в Интернет • Работа с печатными материалами, в том числе СМИ • Составление плана презентации •Оформление результатов исследований с помощью выбранного инструмента презентаций • Самооценивание презентаций участниками проекта • Взаимооценка результатов исследований друг у друга

4 этап. Итоговый. Защита проекта, исследования, проведенные в рамках проекта: Первая группа исследует вопрос: Укрепление здоровья средствами физкультурной деятельности выработка гибкой адаптации к условиям жизни. Вторая группа исследует вопрос: О простейших способах самоконтроля и ведение дневника ЗОЖ. Третья группа исследует вопрос: Умение регулировать своё психофизическое состояние. Четвертая группа исследует вопрос: Школа движений; оздоровительные комплексы утренней гимнастики, релаксационная, антистрессовая и практическая гимнастика. • Итоговая конференция и рефлексия по результатам работы. • Презентация результатов проекта (конференция с обсуждением полученных выводов и получение памятки в виде буклета). • Оформление папки , на котором разместить работы учащихся: доклады, рисунки ,таблицы, ребусы, загадки составленные учащимися.

Публикация учителя

[Презентация учителя](http://wiki.soiro.ru/images/%D0%A3%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F_%D0%A0%D1%8F%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9.pptx)

Примеры проектной деятельности учащихся

Здоровый образ жизни.

Материалы по формирующему и итоговому оцениванию

[Критерии оценивания презентации](http://wiki.soiro.ru/images/%D0%9E%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8Microsoft_Word.docx)

Материалы по сопровождению и поддержке проектной деятельности

**Кроссворд**

**Викторина**

**Классный час**

**Загадки о спорте и здоровье.**

1) Его бьют, а он не плачет,  
Веселее только скачет. *(Мяч)*

2) Два колеса подряд,  
Их ногами вертят. *(Велосипед)*

3) Михаил играл в футбол  
И забил в ворота … *(гол)*.

4) Не пойму, ребята, кто вы?  
Птицеловы? Рыболовы?  
Что за невод во дворе?  
Не мешал бы ты игре,  
Ты бы лучше отошел,  
Мы играем в … *(волейбол)*.

5) гладко, душисто, моет чисто,  
Нужно, чтобы у каждого было.  
Что это такое? *(Мыло)*

6) Костяная спинка,  
На брюшке щетинка,  
По частоколу прыгала,  
Всю грязь повымыла. *(Зубная щетка)*

7) Зубаст, а не кусается.  
Как он называется? *(Гребень, расческа)*

8) Я несу в себе водицу.  
Нам водица пригодится.  
Можно мыться без хлопот,  
Если есть … *(водопровод)*

**Пословицы о здоровье**

* Здоровье дороже богатства.
* Не спрашивай здоровья, а глянь на лицо.
* На нём хоть воду вози.
* Гляди в ноги: ничего не найдёшь, так хоть нос не расшибёшь.
* Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
* От перееданья люди умирают чаще, чем от голода.
* Двигайся больше, проживёшь дольше.
* Не дал бог здоровья — не даст и лекарь.
* Сляжешь не встанешь.
* Кроме смерти от всего вылечишься.
* Здоровье — всему голова, всего дороже.
* Болезнь человека не красит.
* Здоров на еду, да хил на работу.
* Береги платье снова, здоровье смолоду.
* Где больно - там рука, где мило - там глаза.
* Были бы кости, а мясо нарастёт.
* Одной ногой в могиле стоит.
* Болит голова - состричь догола, посыпать ежовым пухом, да ударить обухом.
* Скрипучее дерево живуче.
* Краше в гроб кладут.
* Добрый человек здоровее злого.
* В стоячей воде всякая нечисть заводится.
* Какие мысли такие и сны.
* Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
* Барского слугу стало гнуть в дугу.
* Без болезни и здоровью не рад.
* Еле-еле душа в теле.
* Ешь вполсыта, пей вполпьяна - проживёшь век дополна.
* Больной, что ребёнок.
* Больному и киселя в рот не вотрёшь.
* Брюхо больного умнее лекарской головы.
* Жив — здоров, ни горелый, ни больной.
* Голова болит, заду легче.
* Ешь чеснок и лук - не возьмёт недуг.
* Не лечиться худо, а лечиться ещё хуже.
* От старости могила лечит.
* Желание выздороветь помогает лечению.
* Сладко есть и пить, по врачам ходить.
* Здоровье дороже денег.
* Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
* Здоров буду и денег добуду.
* Здоровья не купишь.
* Горьким лечат, а сладким калечат.
* Ногти распухли, на зубах мозоли натёр.
* Здоров как бык, как боров.
* Лук семь недуг лечит.
* Здоровый урока не боится.
* Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.
* Здоровому всё здорово.
* Доброе слово лечит, а злое калечит.
* Самого себя лечить, только портить.
* Подкошенная трава и в поле сохнет.
* Не всякая болезнь к смерти.
* Не могу, а ем по пирогу.
* На что корова, была бы жена здорова.
* Не рад больной и золотой кровати.
* Нищий болезней ищет, а к богатому они сами идут.
* Больному и мёд горек.
* В здоровом теле - здоровый дух.
* После обеда полежи, после ужина походи.
* Что в рот пролезло, то и полезно.
* Сидеть да лежать, болезни поджидать.
* Здоровье на болезнь не меняй.
* Смерть одна, да болезней тьма.
* Добрым быть - долго жить.
* Ходи больше, жить будешь дольше.
* Заболит нос - высунуть на мороз, сам отвалится и здоров будет.
* Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
* Деньги - медь, одежда - тлен, а здоровье всего дороже.
* На ладан дышит.
* Недосыпаешь - здоровье теряешь.
* Жадность здоровью недруг.
* В три погибели согнуло.
* Лежит - не может, а что болит - не скажет.
* Болезнь ищет жирную пищу.
* Заболеть легко, вылечится - трудно.
* Кто много лежит, у того бок болит.
* Умеренность - мать здоровья.
* Чистота - залог здоровья.

Полезные ресурсы

1. Н.И. Дереклеева. Справочник классного руководителя. 1 – 4 классы. «Вако», Москва 2004 г.
2. Н.И.Дереклеева Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1 – 5 классы, «Вако», Москва 2004 г.
3. В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. 1 – 4 классы. «Вако», Москва 2003 г.
4. В.С. Скрипалов. Наш семейный стадион. Москва «Физкультура и спорт», 1986 г.
5. Козлова Т.В., Рябухина Т.А.. «Физкультура и спорт», 1990 г.

Другие документы