**Ребята!** Все знаете, чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: **“Движение – это жизнь”**.

1. Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять свое тело. Ведь утро нужно начинать с зарядки

<https://www.youtube.com/watch?v=OV5Wxheh6zo&feature=youtu.be>

2.      Ребята, всегда помните крылатые фразы: “Спорт и движенье – жизнь”, “В здоровом теле – здоровый дух! “Чтоб здоровым, сильным быть, нужно спорт, друзья, любить”.

**Пословицы  о здоровье**

Болен — лечись, а здоров — берегись.

Чистота — залог здоровья.  
Не по лесу болезнь ходит, а по людям..  
Здоровье — всему голова.  
Здоровья за деньги не купишь.

Болезному сердцу горько и без перца

Ешь чеснок и лук — не возьмет недуг.

Болезнь не по лесу ходит, а по людям.

Здоровье не купишь — его разум дарит.

Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял.

3.      Предлагаем вам посмотреть выпуск Ералаша о здоровом образе жизни

<https://www.youtube.com/watch?v=AlTxWIHSbuk&feature=youtu.be>

4.      Давайте вспомним пять основных правил, соблюдение которых поможет нам сохранить здоровье

<https://www.youtube.com/watch?v=1k93tLhIAUg&feature=youtu.be>

5.      А теперь немного подвигаемся «Флеш-моб»

<https://www.youtube.com/watch?v=k4chLyGBs50&feature=youtu.be>

6.      Но наше с вами здоровье – это еще  и соблюдение самых простых правил безопасности.

**Ребята, подготовьте памятку «Правильное поведение на дорогах».**

И в заключение сегодняшнего дня мы предлагаем **вам присылать свои фото, видео, на которых вы занимаетесь спортом.** Давайте все вместе посвятим сегодняшний день здоровому образу жизни.

**Свои памятки фотографируйте и присылайте на ватсап Приходько Марине Юрьевне (89143796518). Победителя ждет грамота.**