**Урок здоровья «Пять минут зарядки – весь день в порядке»**

5 апреля к Всемирному дню здоровья для учащихся СОШ № 3 3 «В» класса (кл. руководитель Ежова Е.И.) был проведен урок здоровья «Пять минут зарядки – весь день в порядке».

Мероприятие началось с беседы о здоровом образе жизни, о правильном питании, закаливании, режиме дня. Ребята узнали, как правильно заботиться о своем здоровье, расти крепкими и здоровыми, а также о необходимости по утрам делать зарядку.

Используя ярко иллюстрированные детские журналы и книги, представленные на книжной выставке «Сто советов на здоровье», девчонки и мальчишки называли популярные виды спорта, перечисляли любимые овощи и фрукты, вспоминали правила гигиены.

А спортивные развлечения на ловкость, гибкость, выносливость дали ребятам возможность проявить свои физические способности. Спортивный дух зарядил всех присутствующих бодростью и вызвал много положительных эмоций. С огромным желанием ребята рассказывали, какие спортивные секции они посещают.

Мероприятие сопровождалось презентацией и видеороликами «Весёлая зарядка для детей», « Как сберечь здоровье».





