



*Projekts:  
«Sveiks un vesels»*



3. d klase



***Projekta vadītāji:*** N. Kuzņecova  
O. Dribinceva  
E. Vilcāns

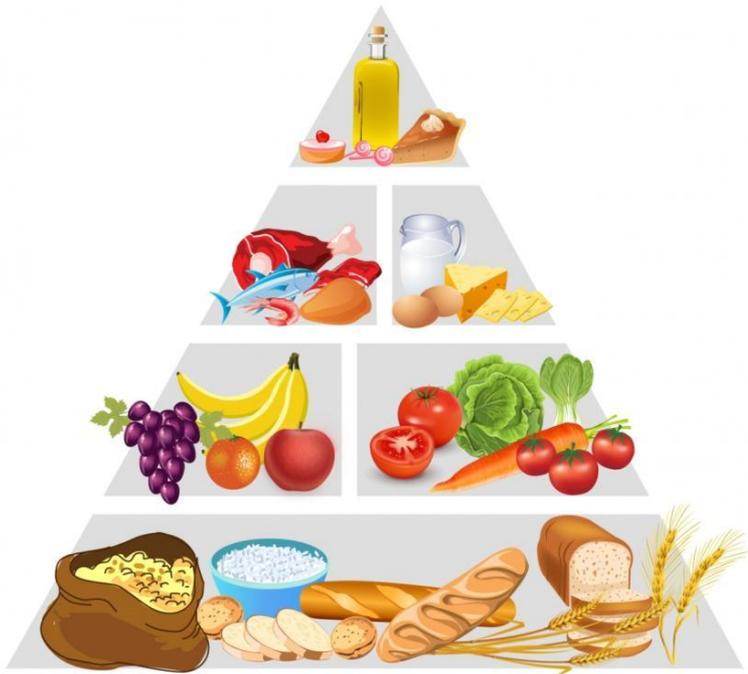
***Projekta dalībnieki:*** R. Griškāns  
V. Ivanovs  
A. Nikolajevs  
K. Šalajeva  
E. Veliks



**Mērķis:** bērniem veidot priekšstatu par veselīgu dzīvesveidu.

**Uzdevumi:**

- *audzināt atbildīgu attieksmi pret savu veselību;*
- *dot priekšstatu par veselīgu uzturu;*
- *attīstīt koordināciju caur sporta spēlēm;*
- *mācīt bērnus plānot savu darba dienu;*
- *ieaudzināt higiēnas prasmes.*



*Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты -  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!*





*Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья —  
Должен быть режим у  
дня.*





*Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.*

**Игра «Это правда или нет»**

**Вас прошу я дать ответ:**

**Это правда или нет?**

**Чтоб с микробами не знаться,**

**Надо, дети, закаляться?**

**Никогда чтоб не хворать,**

**Надо целый день проспать?**

**Чтоб зимою не болеть,**

**На улице надо петь?**

**И от гриппа, от ангины**

**Нас спасают витамины?**

**Будешь кушать лук, чеснок –**

**Тебя простуда не найдет?**

**Хочешь самым крепким стать?**

**Сосульки начинай лизать!**

**Ешь побольше витаминов –**

**Будешь сильным и красивым?**

**Если хочешь сильным быть,**

**Со спортом надобно дружить?**







*Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!*

*Paldies!*