

# Витамины



И  
здоровье



*Витамин - от латинского «vita» - жизнь*





**ВИТАМИНЫ**

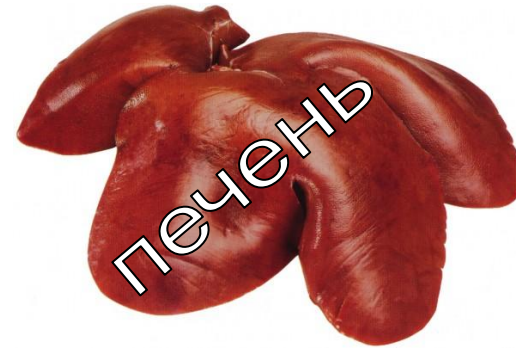
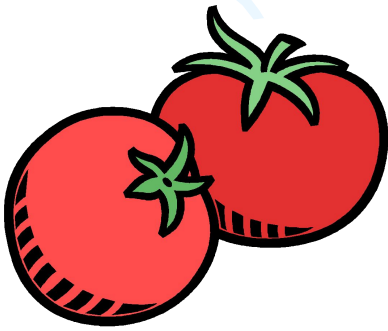
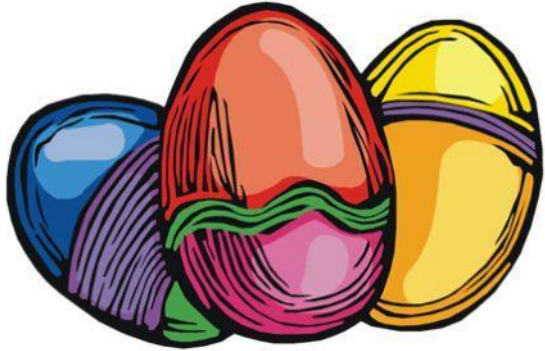
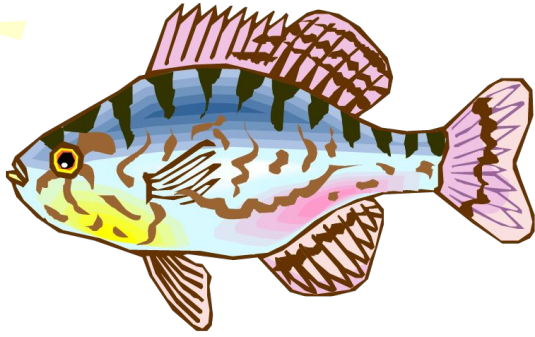
**ВОДОРАСТВОРИМЫЕ**

**В С**

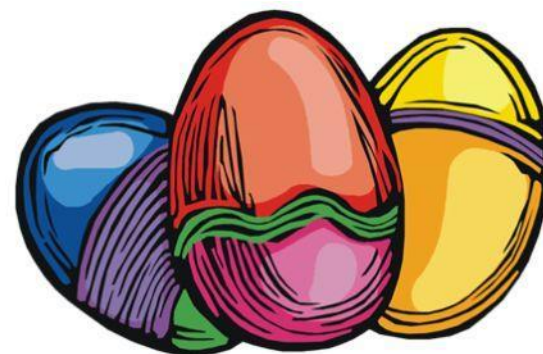
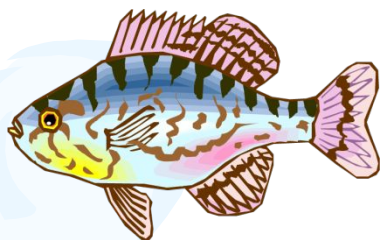
**ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ**

**А D E К**

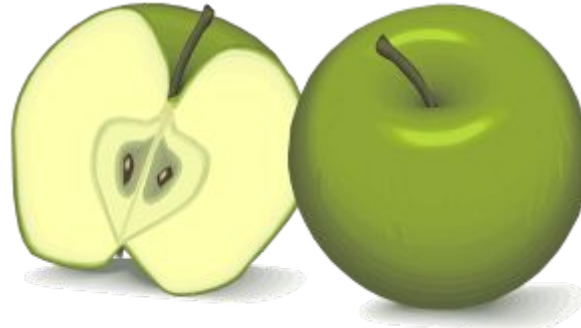
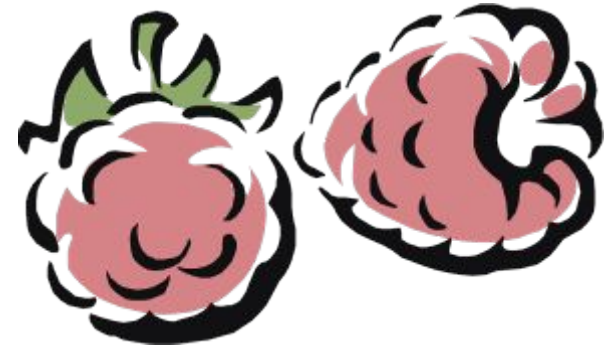
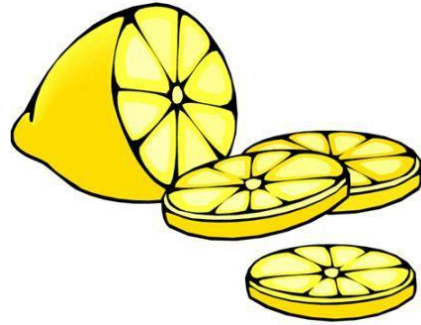
A



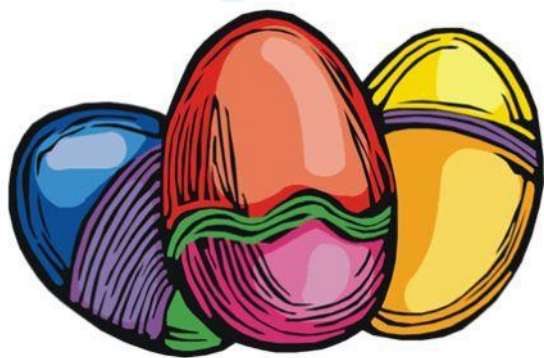
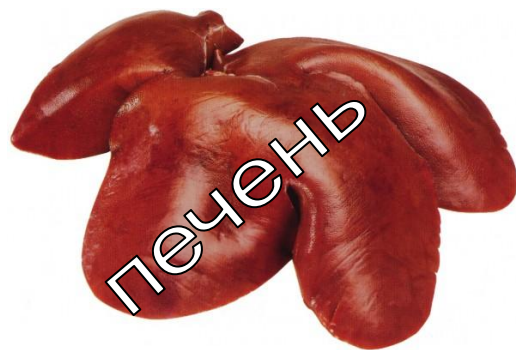
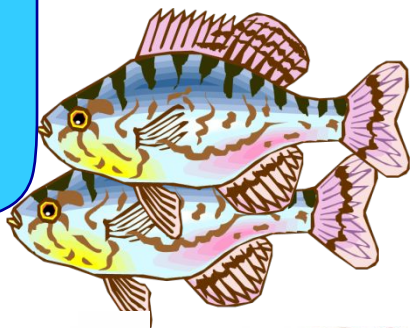
# B



C



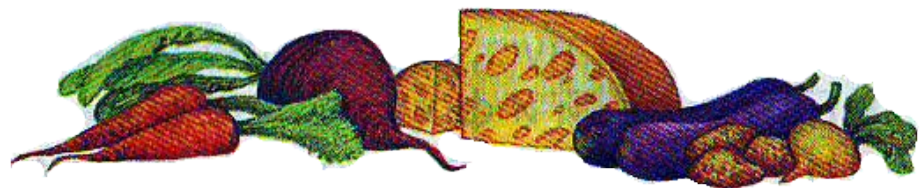
# D



# E



**Витамин А -  
улучшает зрение**



**Витамин В -  
укрепляет организм,  
даёт запас энергии**



**Витамин D -  
укрепляет костную  
систему**



**Витамин С -  
закаливает  
организм, помогает  
бороться с  
болезнями**





# Желаем здоровья





## **Роль физминуток на уроке**

**Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении.**

**Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.**

**Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (в начале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно конце недели).**

**Продолжительность 2-3 минуты**



# **Основные требования при составлении комплекса физкультминуток**



**Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть подтягивания, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движения кистями: сжатие, разжимание, вращение.**

**Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.**

**Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводится не реже 1 раза в две недели.**

**Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжимание и разжимание пальцев и т.д.**

**Вовремя контрольных и некоторых практических уроках (труд, физкультура, ритмика и др.) физкультминутку не проводят.**



# **Виды физкультминуток**

## **1. Оздоровительно-гигиенические:**

**Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, «поболтать ножками».**

**На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз.**



## **2. Танцевальные:**

**Они обычно выполняются под музыку популярных детских песен. Все чия произвольны, танцуют, кто Они выполняются под ются более четким ением элементов.**

**как  
музыку, но**



### **3. Физкультурно - спортивные**

**Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет с равномерным чередованием вдохов и выдохов.**

**Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц.**

**Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.**



## 4. Подражательные

**Зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, птиц, движения зайчиков, кузнечиков, пчел, обезьянок. Эти физминутки позволяют детям переключиться и поднять настроение.**



## **5. Двигательно-речевые**

**Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.**

## **6. Массажные**

**Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.**



# Особые требования к электронным физминуткам

Советы специалистов Офтальмологической клиники «Эксимер»  
город Москва



<http://www.excimerclinic.ru/>

**При подборе фона и цвета,  
на экране монитора,  
не допускать  
агрессивных сочетаний цветов:**

**красный - зеленый**

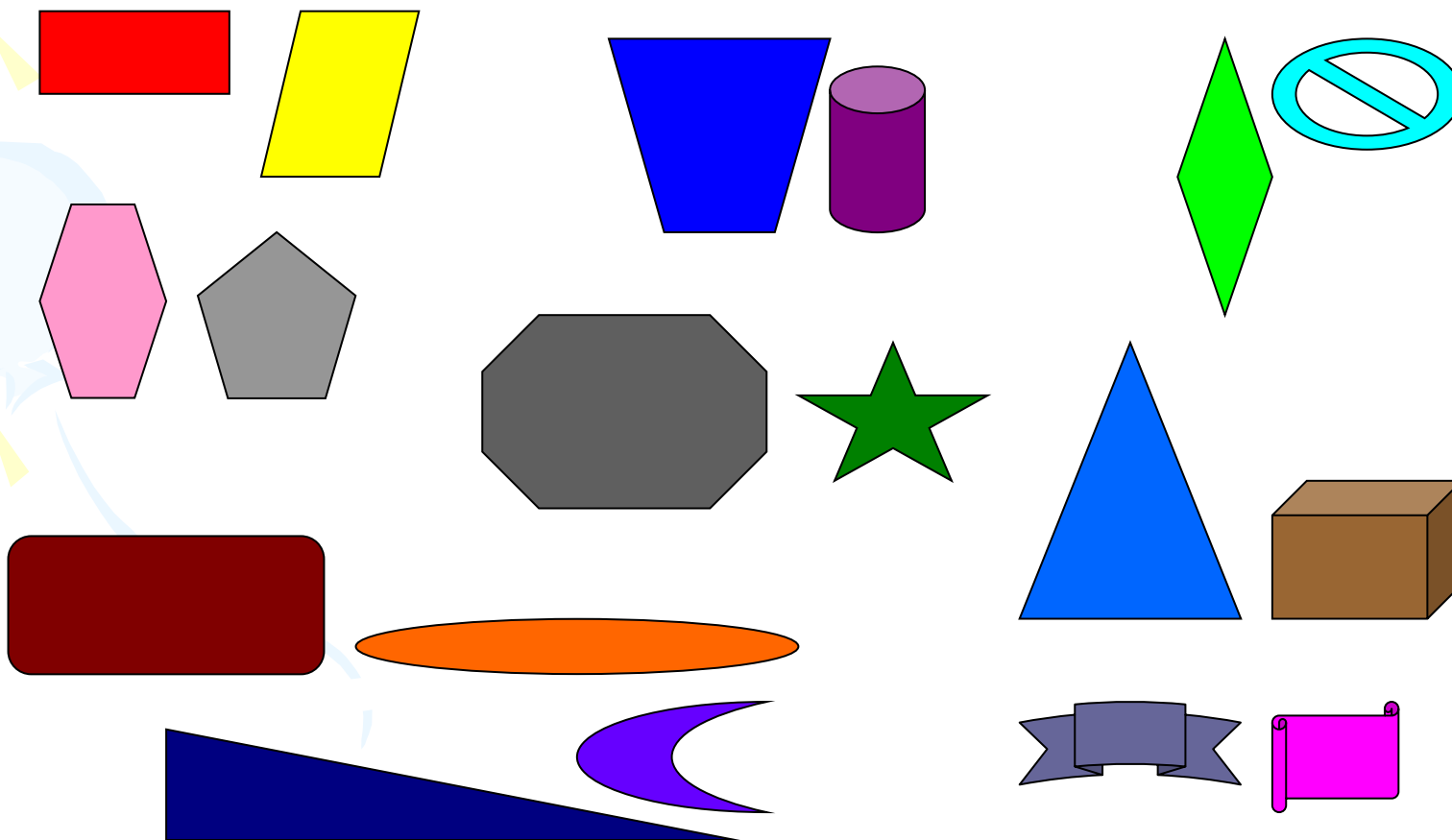
**синий - желтый**

**белый - черный**

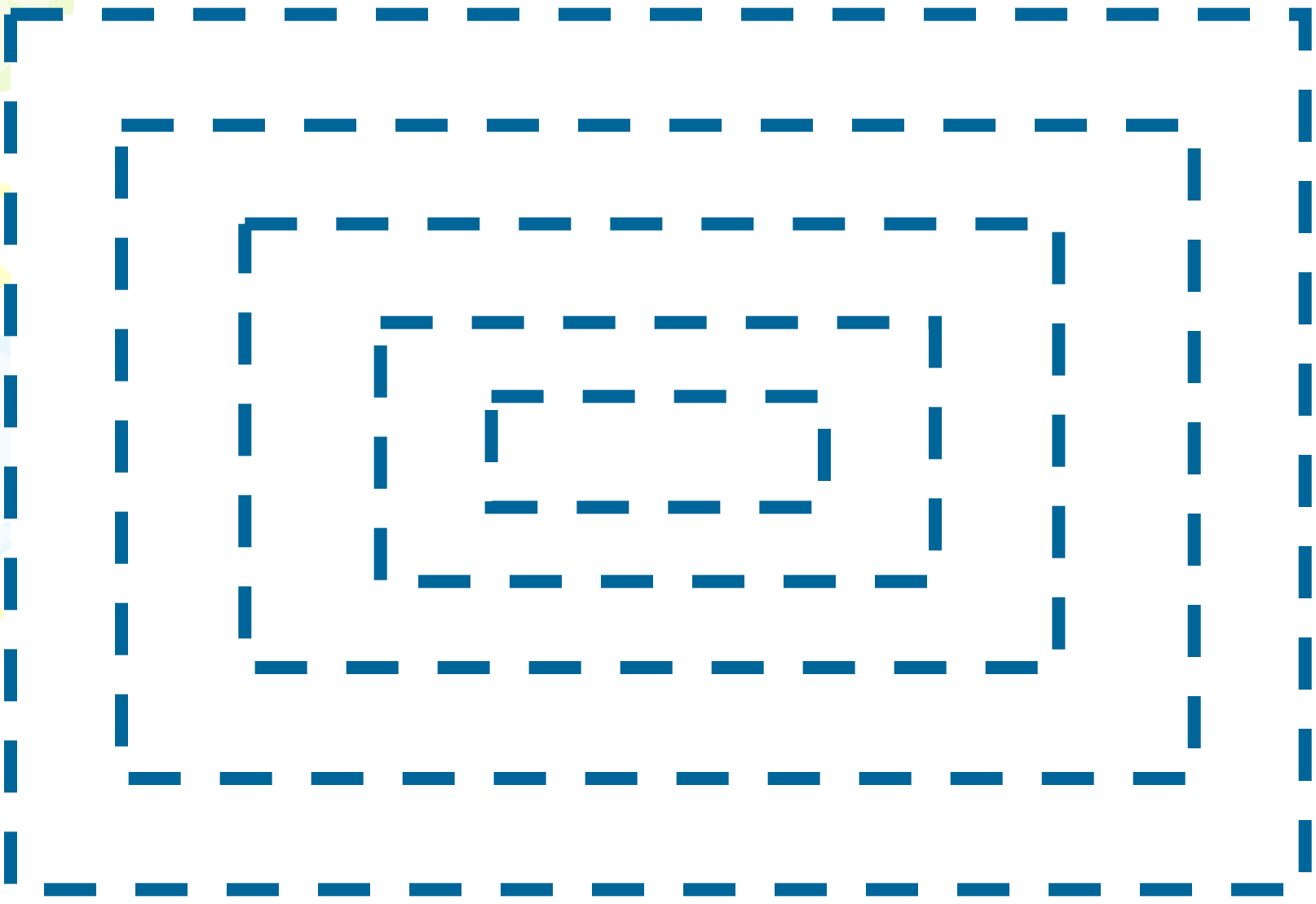
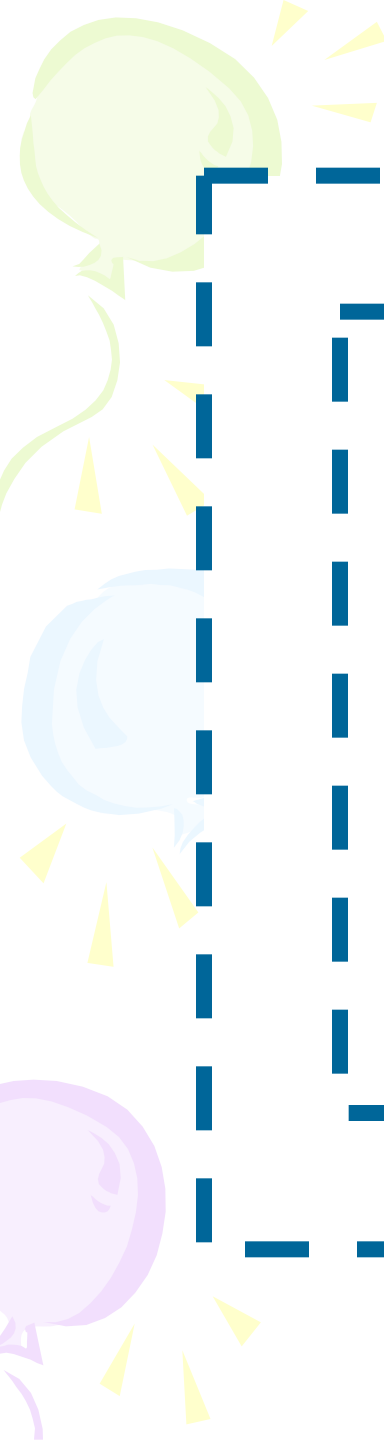
**красный - синий**

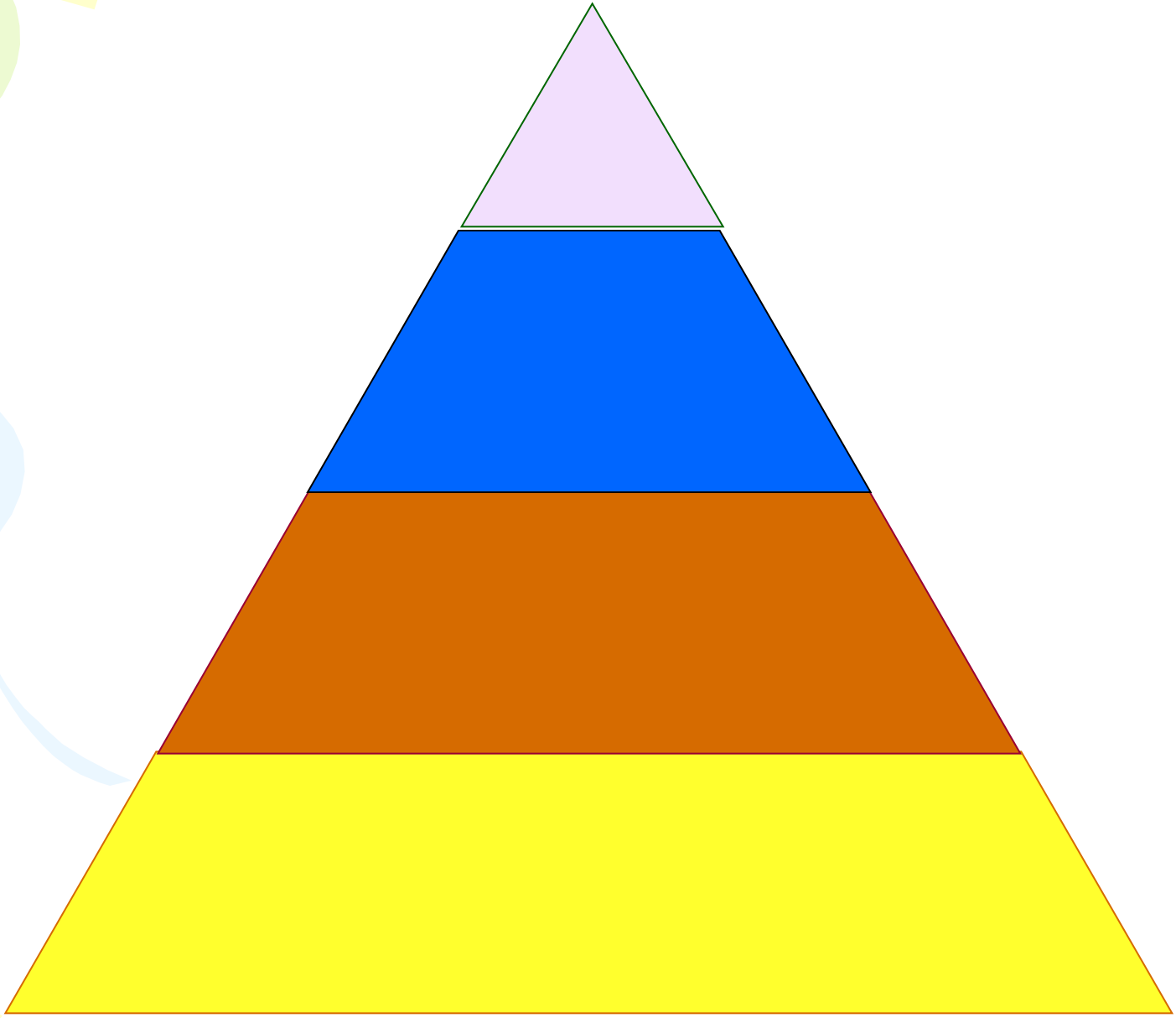
**При подборе фона и цвета,  
на экране монитора, использовать  
яркие сочные краски.**

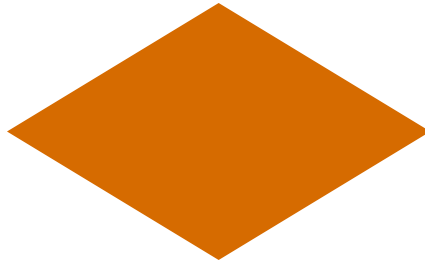
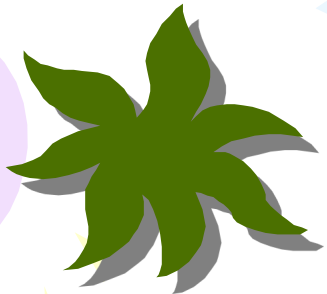
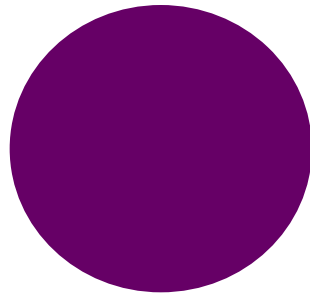
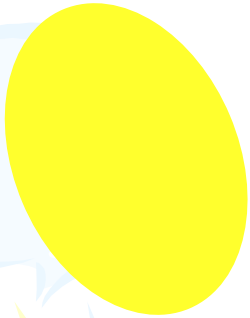
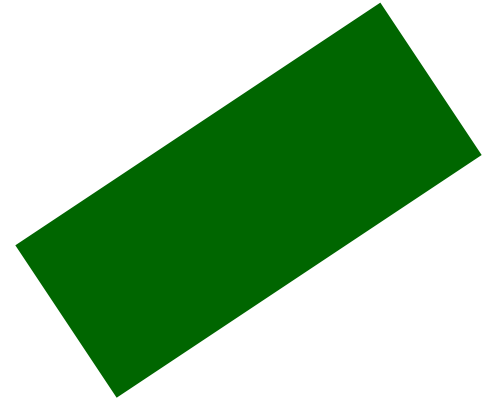
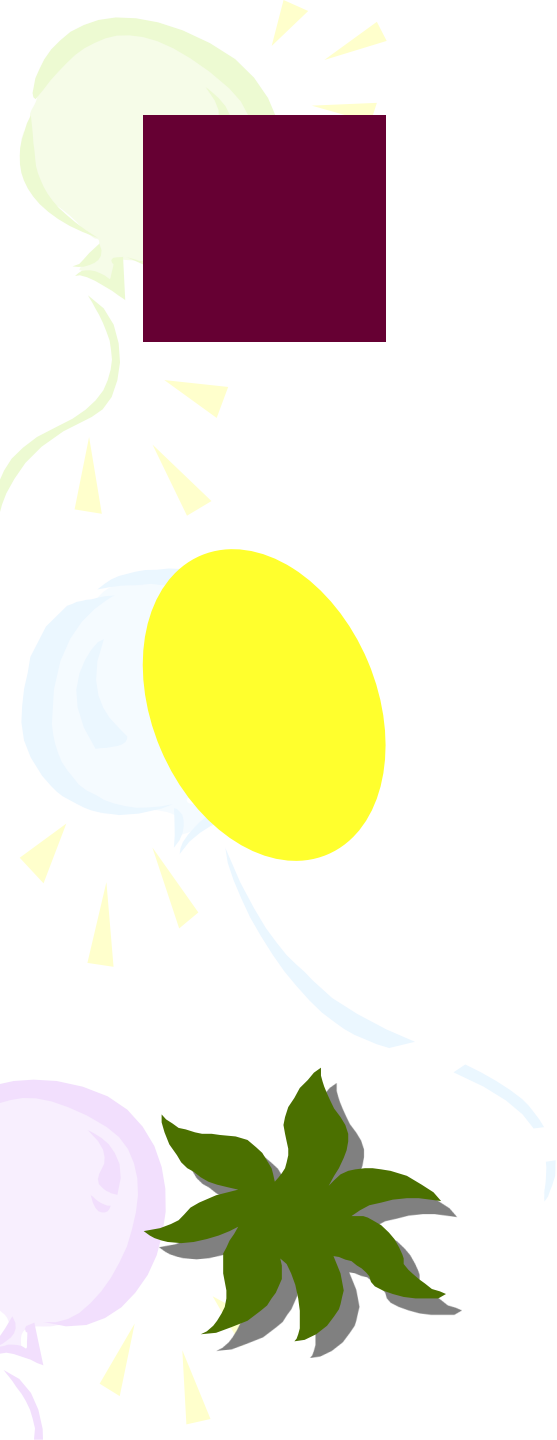
**У компьютера эти возможности есть!**

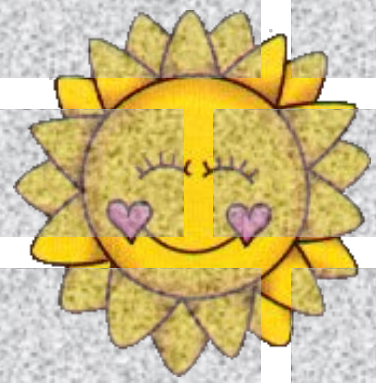
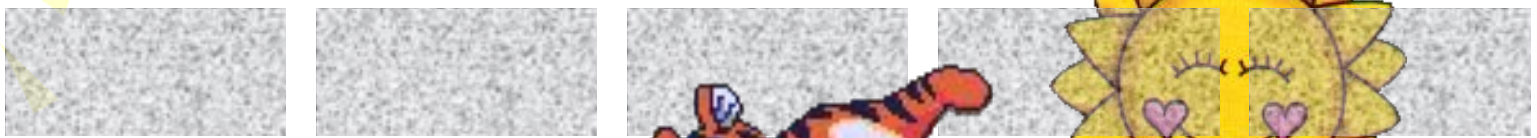















Щ

Л

Е

М

олдец!

д

о

о



A decorative vertical strip on the left side of the page features three balloons: a light green one at the top, a light blue one in the middle, and a light purple one at the bottom. Each balloon is accompanied by several small, yellow, triangular streamers or confetti pieces.

БУДЬТЕ

ЗДОРОВЫ !



# ***ИСТОЧНИКИ***

1. <http://superroot.narod.ru>
2. [www.excimerclinic.ru](http://www.excimerclinic.ru)
3. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)
4. [www.nachalka.com](http://www.nachalka.com)