

«Как сохранить и укрепить своё здоровье»

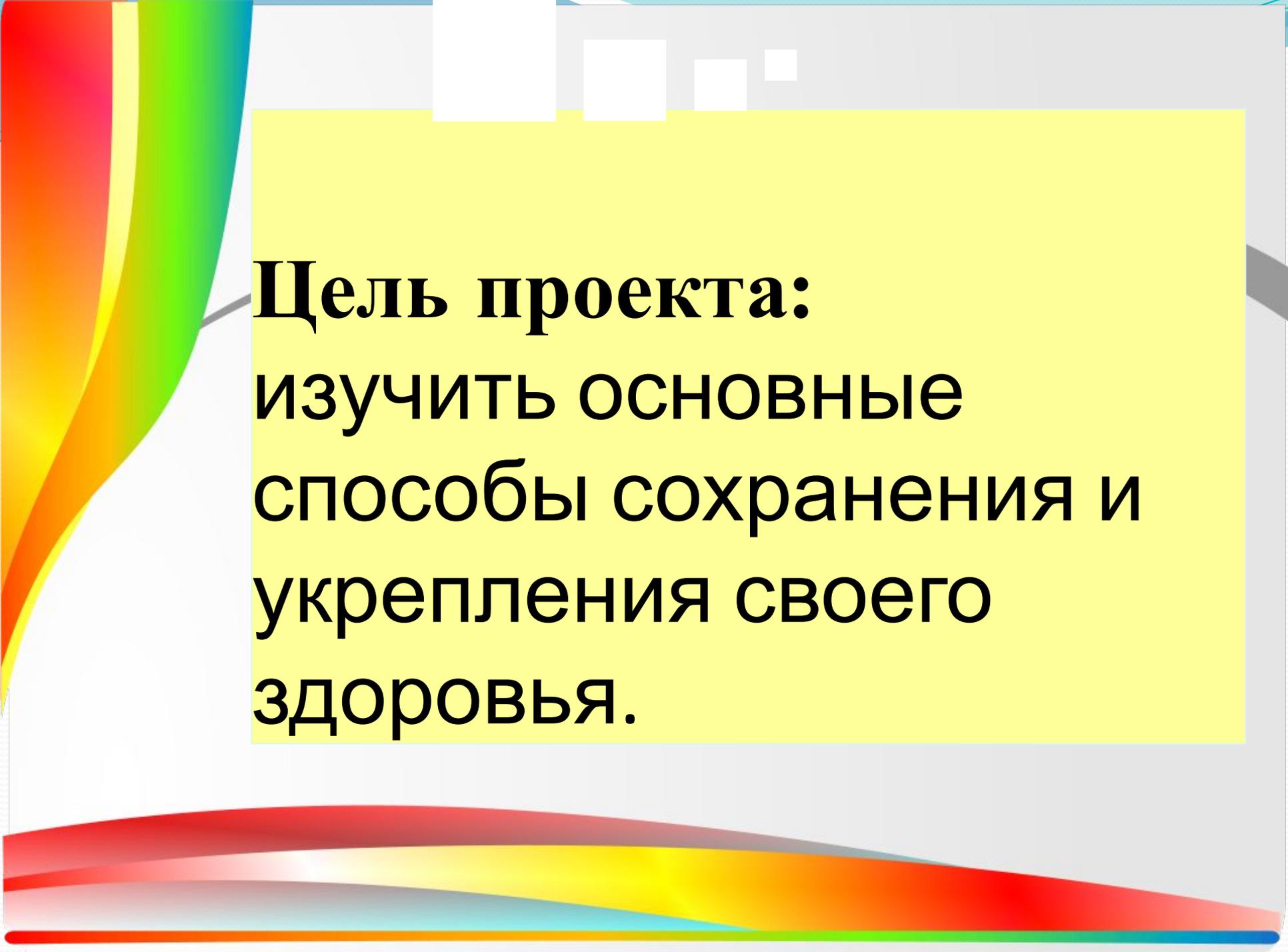
студия «Тропа здоровья»

Руководитель проекта: учитель начальных классов

МОУ Великосельской СОШ

Гаврилов -Ямского района

Ярославской области Лебедева Е.Г.



Цель проекта:
изучить основные
способы сохранения и
укрепления своего
здоровья.

Задачи проекта:

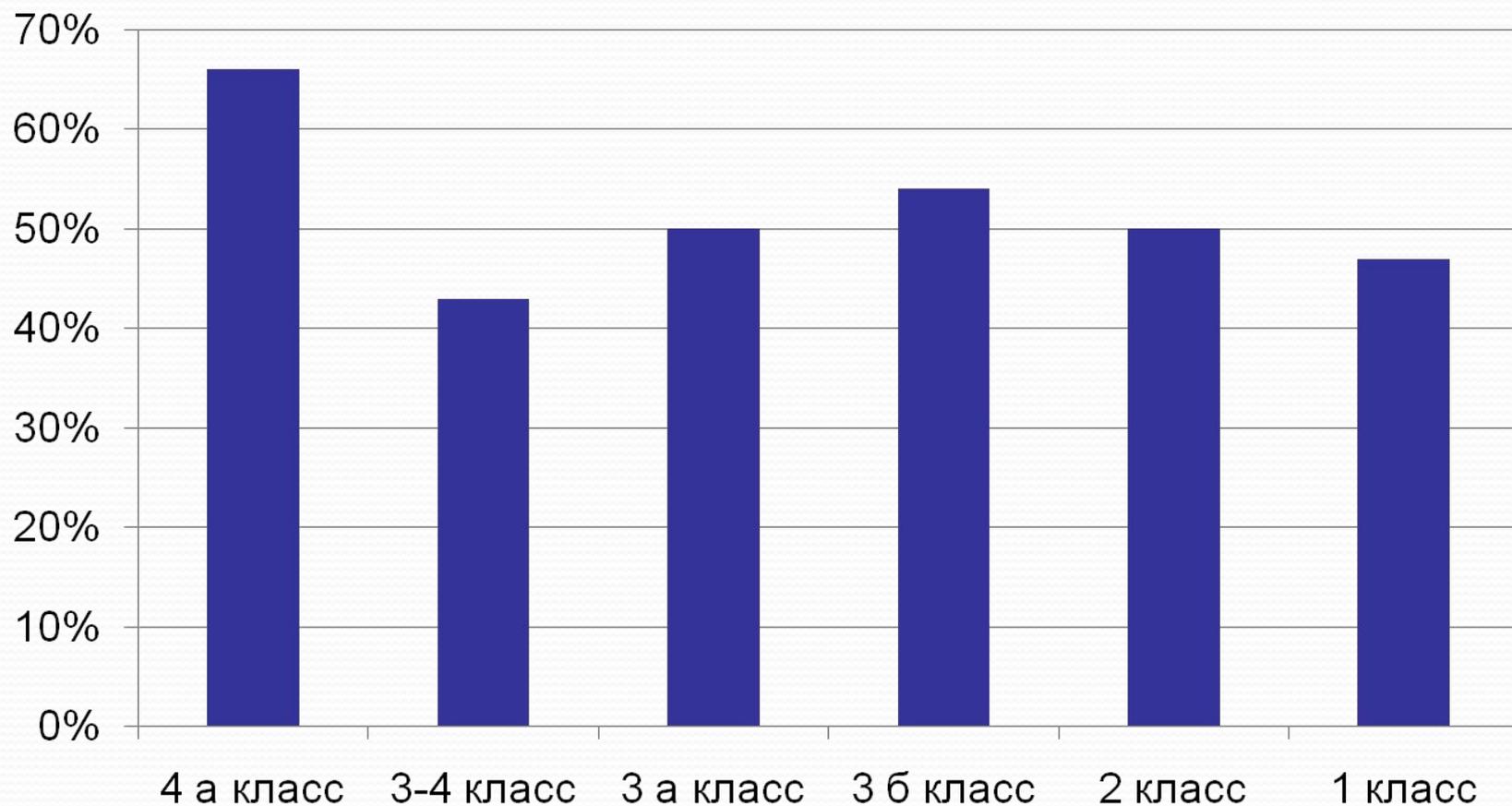
- узнать, что входит в понятие «здоровый образ жизни»,
- выяснить, что необходимо делать, чтобы сохранить здоровье.

Проблема

Когда мы провели анкетирование среди учащихся начальных классов, выяснилось, что ребята часто болеют.

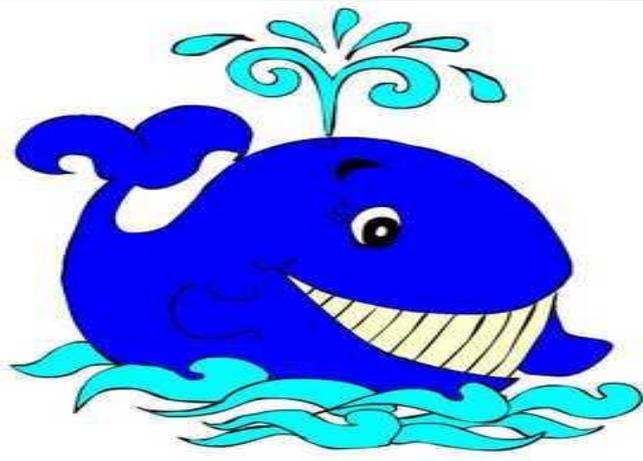
Некоторые не знают, что такое здоровый образ жизни, не занимаются утром зарядкой.

Уровень здоровья по результатам анкеты



Гипотеза

Для того, чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.



**Три кита здоровья: гигиена,
правильное питание и
движение, закаливание**



Эксперимент

**Мы провели эксперимент:
сами стали регулярно
заниматься зарядкой,
физкультурой, соблюдать
режим дня, правильно
питаться, чаще гулять и
играть на свежем воздухе.**



Разминка



Каждый день по утрам делаем зарядку, очень нравится нам делать по порядку: раз – весело шагать, два – руки поднимать, три – присесть, четыре – встать и опять повторять...

Режим дня

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



Закаливание

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну, а утром не лениться—
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.





**У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый
день !**

ГИГИЕНА

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



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

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



МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



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

Выводы:

- * Соблюдая режим дня, занимаясь физкультурой, правильно питаясь, много гуляя и играя на свежем воздухе, мы стали меньше болеть, чувствовать себя более энергичными и успешными.**
- * Значит, для того, чтобы быть здоровым надо вести здоровый образ жизни.**

Будьте здоровы!

