



7 апреля -

**Международный
день здоровья**





**7 апреля
1948 года**

**День создания
Всемирной
организации
здравоохранения
(ВОЗ)**



Цель проведения дня здоровья:

- **Дать людям понять, как много значит здоровье в их жизни;**
- **решить, что нужно сделать человеку, чтобы его собственное здоровье и здоровье людей во всем мире стало лучше.**



Каждый год
Всемирный день здоровья
*посвящается глобальным проблемам,
стоящим перед здравоохранением
планеты,
и проходит под разными девизами.*



**ТЫ
ЧТО
заболел?**

**Лозунг Международного
дня здоровья
в 2012 году:**

**«Хорошее
здоровье
прибавляет
ЖИЗНИ».**





Добавь здоровья!

Девиз дня



**«Нужно жить так, чтобы
хорошо себя чувствовать в
любом возрасте!»**

**Основа здоровья –
человеческое сознание.**

**Именно оно должно быть
по-настоящему здоровым.**

**Тогда и тело гармонично «отзовется» на
этот импульс и не будет болеть.**

***Мыслить категориями здоровья* – вот
основа, которая позволит всем и
каждому уверенно жить**

до ста лет!!!



Культура здорового образа жизни

ЗОЖ – это осознанное,
ежедневное выполнение
здоровьесберегающих норм
и правил; умение предвидеть
влияние результатов своих
действий на собственное
здоровье и здоровье
окружающих людей.





«В здоровом теле – здоровый дух»

Так говорят, когда хотят подчеркнуть, что только физически здоровый человек обладает высоким зарядом энергии, бодрости. И одним из источников бодрости является **зарядка**. Она так называется, потому что заряжает нас энергией и хорошим настроением на весь день, помогая организму проснуться и активно включиться в работу.

Помните:



**День вашего здоровья —
это каждый день
вашей жизни.**



Будьте здоровы!

ВРЕМЯ ПОДУМАТЬ О ЗДОРОВЬЕ

ЗАКАЛКА, СПОРТ, ДВИЖЕНИЕ - всех целей достижение!

Привет, роса!
Наша роса поспела и звонко, игра на свежем воздухе и спорт! Мы расскажем вам, как это интересно и полезно, и даже покажем на собственном примере!

Летающая тарелка
Играющие стоят в кругу и перебрасываются летающей тарелкой. Его не поймал - выбывает из игры.

Игра с мячом
Выигрыш подкрепляется лёгким мячом в воздух. Как только он падает его - играющие должны застыть и не шевелиться. У кого не получилось - становится выигравшим.

Мини-футбол
Играющие образуют круг с вращением в центре. Игроки перебрасывают друг другу мяч. Выигрывает тот, кто больше всего разбросал мячи, после броска которого мяч был в воздухе.

Обтирайся - закаляйся!
Проступай к влажным обтираниям. Сначала обтирают руки - от пальцев к ладони, затем ноги - от пальцев к бедру, далее грудь, живот и спину! Не забудьте вытереть ноги досуху!

Облепайка снега
Начинание облепайки 10-й водой (10-15°C), затем смесью на 7°C и морозом. На температуру не должна быть ниже -10°C! Не забудьте вытереть ноги досуху!

Облепайка одежд
Такое облепайка - самое трудное. К одежде нужно долго привыкать своей одеждой!

Мини-лабиринт
Лабиринт - это игра, в которой нужно найти выход из лабиринта. Это игра, в которой нужно найти выход из лабиринта.

Мини-фигурки
Это очень интересная игра, в которой нужно найти выход из лабиринта.

Игра с мячом
Выигрыш подкрепляется лёгким мячом в воздух. Как только он падает его - играющие должны застыть и не шевелиться. У кого не получилось - становится выигравшим.

Мини-футбол
Играющие образуют круг с вращением в центре. Игроки перебрасывают друг другу мяч. Выигрывает тот, кто больше всего разбросал мячи, после броска которого мяч был в воздухе.

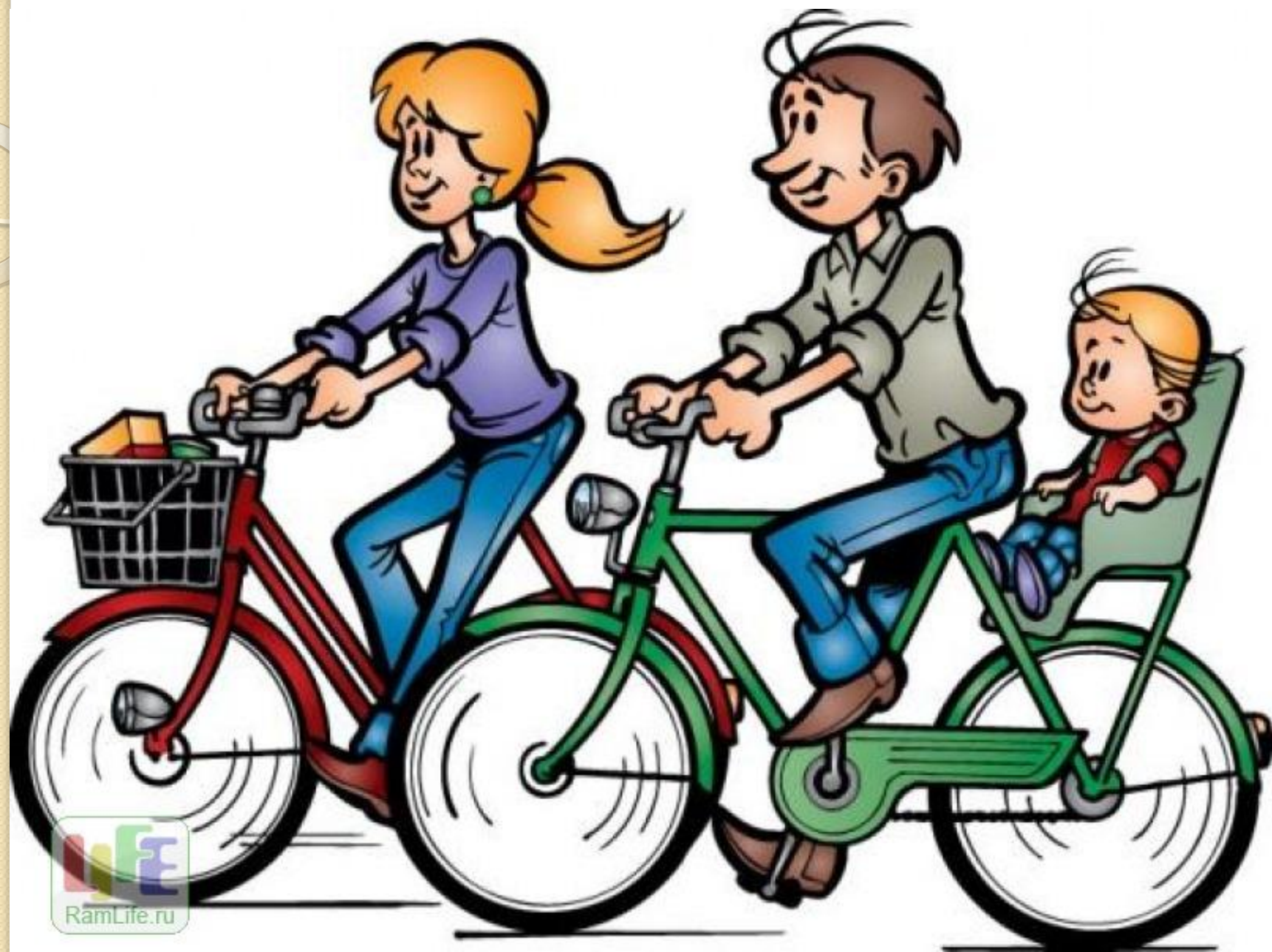
Обтирайся - закаляйся!
Проступай к влажным обтираниям. Сначала обтирают руки - от пальцев к ладони, затем ноги - от пальцев к бедру, далее грудь, живот и спину! Не забудьте вытереть ноги досуху!

Облепайка снега
Начинание облепайки 10-й водой (10-15°C), затем смесью на 7°C и морозом. На температуру не должна быть ниже -10°C! Не забудьте вытереть ноги досуху!

Облепайка одежд
Такое облепайка - самое трудное. К одежде нужно долго привыкать своей одеждой!

Мини-лабиринт
Лабиринт - это игра, в которой нужно найти выход из лабиринта. Это игра, в которой нужно найти выход из лабиринта.

Мини-фигурки
Это очень интересная игра, в которой нужно найти выход из лабиринта.





ВОЗ призывает обратить внимание на пожилых людей. Население на Земле резко стареет. Скоро в мире станет больше пожилых людей, чем детей, и больше очень старых людей, чем когда-либо ранее.

**«АКТИВНОСТЬ - ПУТЬ К
ДОЛГОЛЕТИЮ»**



Здоровым быть модно!