

***Внеклассное  
мероприятие  
по  
здоровьесберегающи  
м  
технологиям***



# Путешествие в страну здоровья



\* Станция  
« Мойдодыр »



**Личная гигиена – это  
уход**

**за своим телом,  
содержание его в  
чистоте**



**Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой  
дружит,  
Нам усердно  
служит.**

**Ускользает, как  
живое,  
Но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне:  
Пусть отмочет руки  
мне.**







**Вот такой забавный  
случай!  
Поселилась в ванной  
туча.  
Дождик льется с  
потолка  
Мне на спину и бока.  
До чего ж приятно это!  
Дождик теплый,  
подогретый,  
На полу не видно луж.  
Все ребята любят...**



**Вместе с мылом и  
водой,  
Я слежу за чистотой,  
Пены для меня не  
жалко,  
Разотру вас , я -  
мочалка.**

**Вафельное и  
полосатое,  
Гладкое и лохматое,  
Всегда под рукою.  
Что это такое?**





**Я всегда тебе  
нужна,  
Горяча и холодна.  
Позовешь меня –  
бегу,  
От болезней берегу.**

**Целых 25 зубков**

**Для кудрей и хохолоков.**

**И под каждым под  
зубком**

**Лягут волосы рядком.**



Мудрец в нем видел мудреца,  
Глупец - глупца,  
баран - барана,  
Овцу в нем видела овца,  
А обезьяну - обезьяна.  
Но вот подвели к нему Федю  
Баратова,  
И Федя увидел неряху лохматого.



# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

---



**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**



Мы порядком  
дорожим –

соблюдаем свой  
режим!



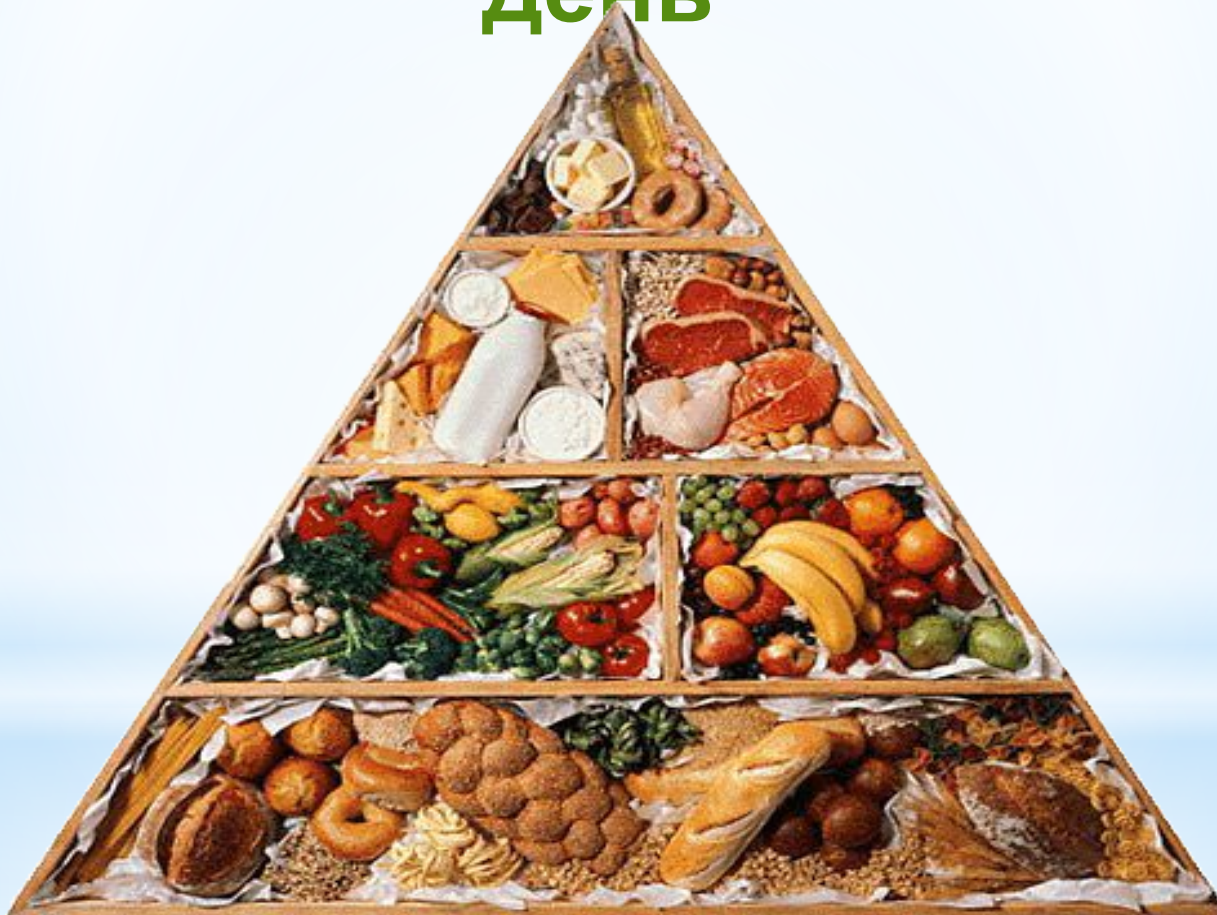
# Режим дня



**Надо всем нам  
твердо знать:  
день с зарядки  
начинать!**



# Здоровое питание - каждый день

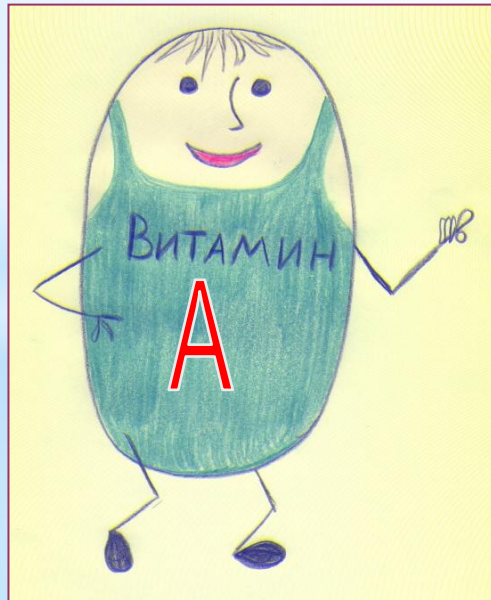
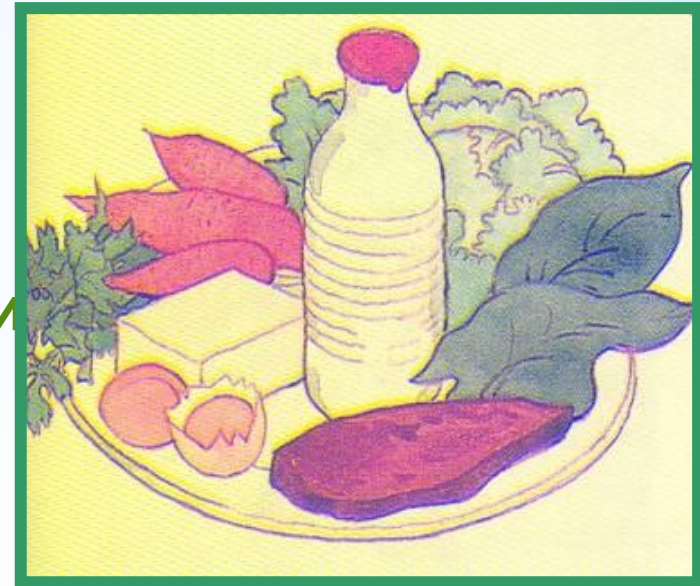


# ВИТАМИН - А

Яйца

Жирная рыба

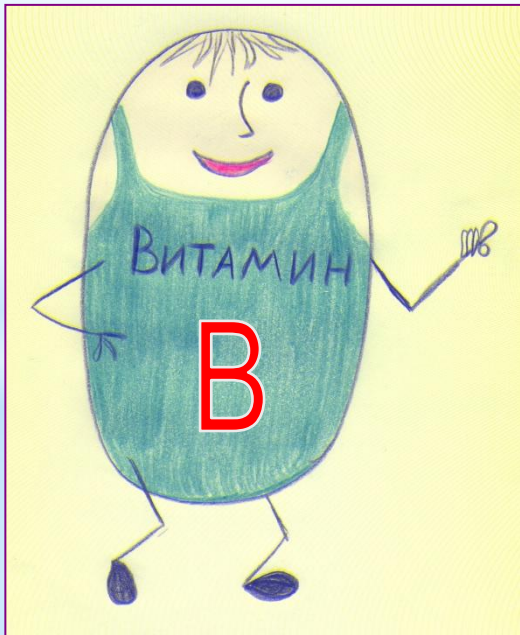
Свежие зеленые овощи



Улучшает зрение и  
делает кожу  
здоровой

# ВИТАМИН - В

ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ  
ПЕЧЕНЬ  
РЫБА



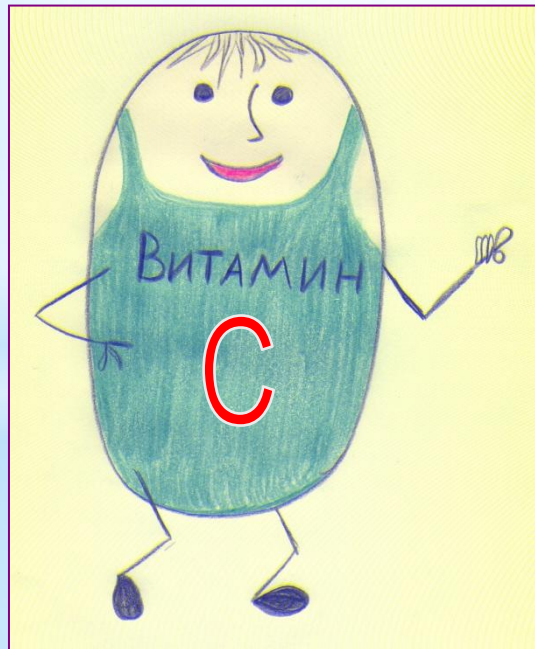
СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ  
ЭНЕРГИИ, НОРМАЛЬНОЙ  
РАБОТЕ  
СЕРДЦА, МЫШЦ, НЕРВОВ.

# ВИТАМИН - С

ФРУКТЫ

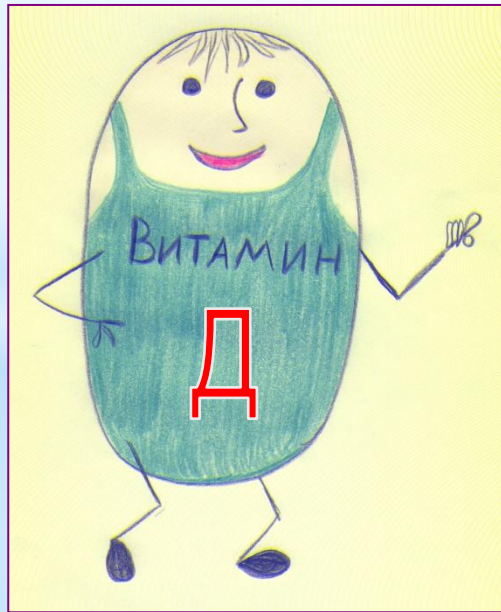
КАРТОФЕЛЬ

СВЕЖИЕ ЗЕЛЕНЫЕ ОВОЩИ



# ВИТАМИН - Д

МОЛОКО  
ЯЙЦА  
РЫБА  
МАСЛО



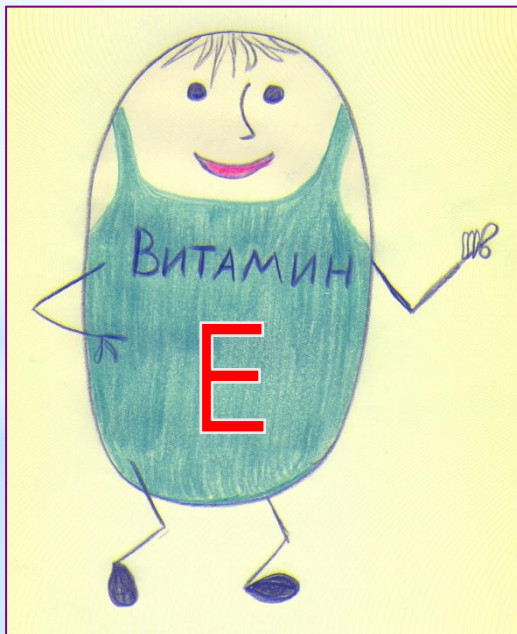
# ВИТАМИН - Е

БЕЛЫЙ ХЛЕБ

РИС

ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО



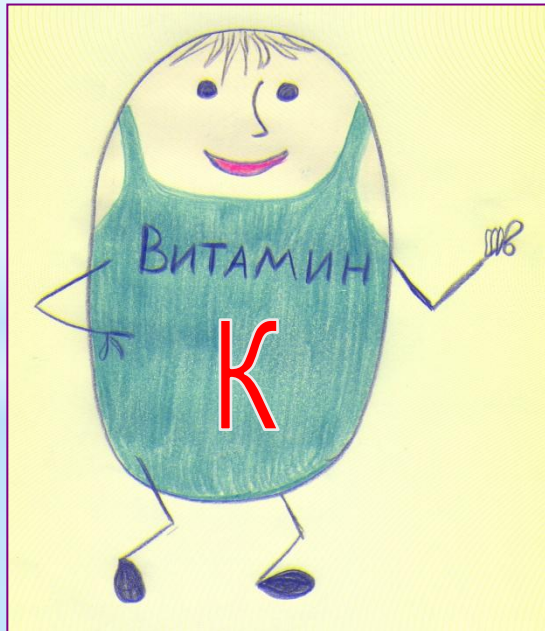
Помогает переносить кислород из лёгких в ткани и органы, укрепляет клетки организма.



# ВИТАМИН - К

ПЕЧЕНЬ

СВЕЖИЕ ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ



Обеспечивает  
свёртываемость  
крови. Без него любая  
ранка вызывала  
сильное  
кровотечение

# Какое питание можно считать здоровым?

## 1

- Разнообразное

- Богатое овощами и фруктами

Регулярное



## 2

- Однообразное

- Богатое

сладостями

- В любое время

суток

- Второпях





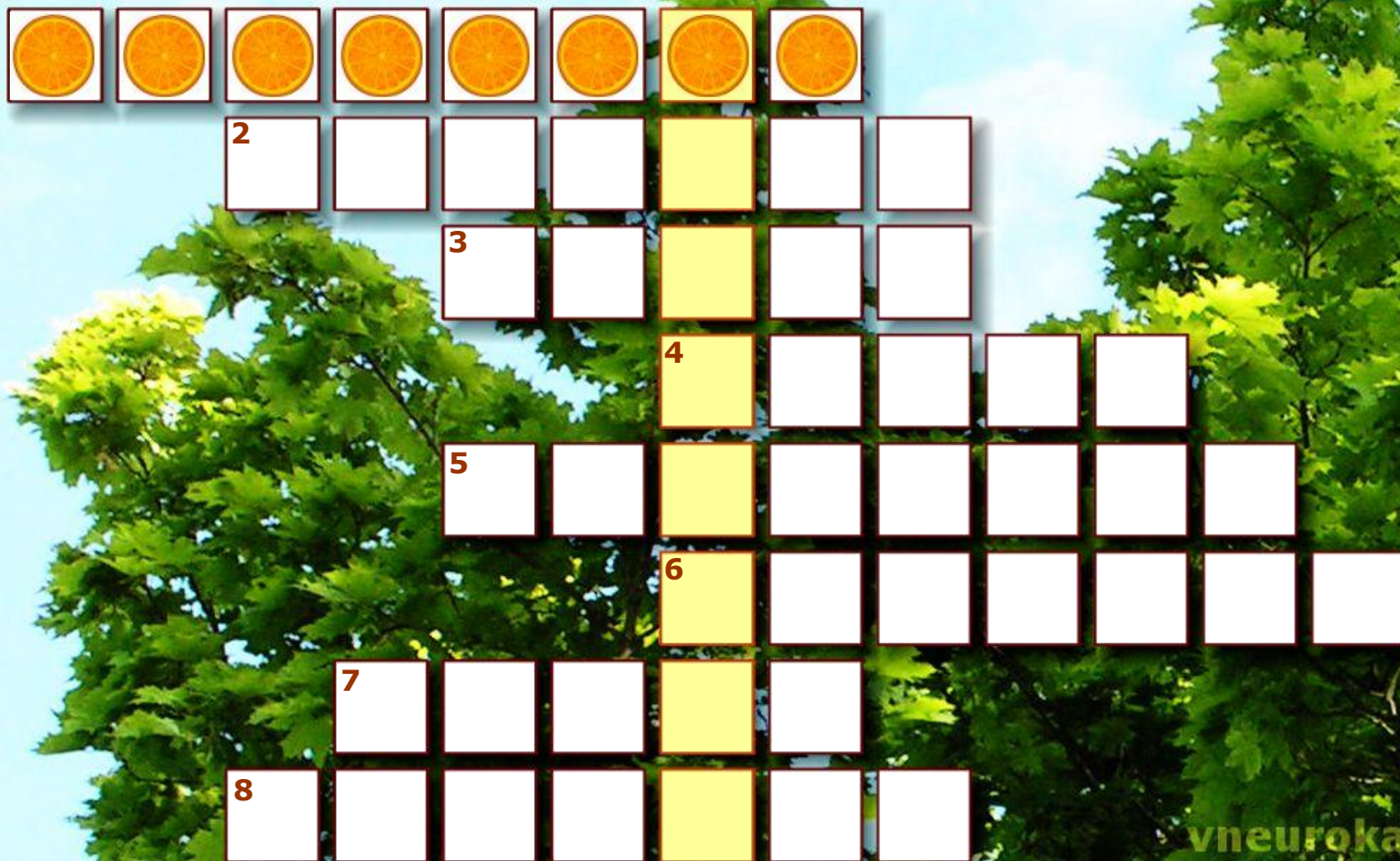
# Это интересно!

Знаешь ли ты, что...

Каждый год человек съедает около *500* килограммов пищи. Это примерно половина веса легкового автомобиля!



Воздух, вода,  
солнце закаливают ...

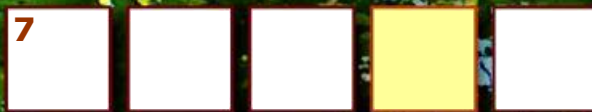
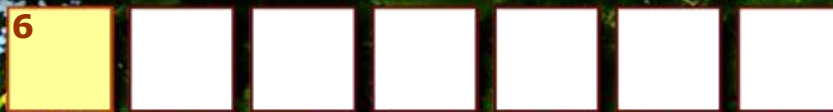
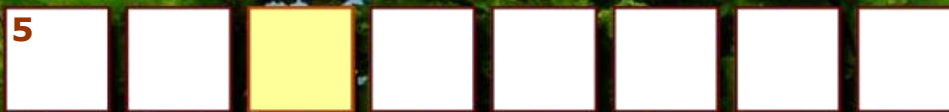
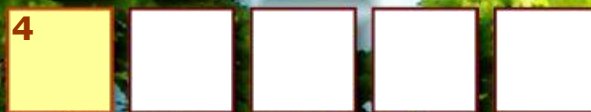


Комплекс  
упражнений,  
которые проводятся  
в утреннее время.



Комплекс  
упражнений,  
которые проводятся  
в утреннее время.

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М





Футбол, хоккей  
- ЭТО ...

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М

<sup>2</sup> **З** А Р Я **Д** К А



<sup>4</sup>

<sup>5</sup>

<sup>6</sup>

<sup>7</sup>

<sup>8</sup>

Футбол, хоккей  
- ЭТО ...

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М

<sup>2</sup> **З** А Р Я **Д** К А



<sup>4</sup> [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

<sup>5</sup> [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

<sup>6</sup> [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

<sup>7</sup> [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

<sup>8</sup> [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Правильное  
сочетание  
труда и отдыха.

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М

<sup>2</sup> З А Р Я **Д** К А

<sup>3</sup> С П **О** Р Т



<sup>5</sup> [ ] [ ] **[ ]** [ ] [ ] [ ] [ ]

<sup>6</sup> **[ ]** [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

<sup>7</sup> [ ] [ ] [ ] **[ ]** [ ]

<sup>8</sup> [ ] [ ] [ ] **[ ]** [ ] [ ]

Правильное  
сочетание  
труда и отдыха.

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М

<sup>2</sup> З А Р Я **Д** К А

<sup>3</sup> С П **О** Р Т



<sup>5</sup> [ ] [ ] **[ ]** [ ] [ ] [ ] [ ]

<sup>6</sup> **[ ]** [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

<sup>7</sup> [ ] [ ] [ ] **[ ]** [ ]

<sup>8</sup> [ ] [ ] [ ] **[ ]** [ ] [ ]

Двигательная  
активность  
на свежем воздухе.

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М

<sup>2</sup> **З** А Р Я **Д** К А

<sup>3</sup> С П **О** Р Т

<sup>4</sup> **Р** Е Ж И М



<sup>6</sup> **Р**

<sup>7</sup>    **Р**

<sup>8</sup>    **Р**

Двигательная  
активность  
на свежем воздухе.

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М

<sup>2</sup> **З** А Р Я **Д** К А

<sup>3</sup> С П **О** Р Т

<sup>4</sup> **Р** Е Ж И М



<sup>6</sup> **Р**

<sup>7</sup>    **Р**

<sup>8</sup>    **Р**

Питательное  
вещество, которое  
содержится  
в овощах и фруктах.

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М

<sup>2</sup> **З** А Р Я **Д** К А

<sup>3</sup> С П **О** Р Т

<sup>4</sup> **Р** Е Ж И М

<sup>5</sup> П Р **О** Г У Л К А



<sup>7</sup>    **З**

<sup>8</sup>    **З**

Питательное  
вещество, которое  
содержится  
в овощах и фруктах.

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М

<sup>2</sup> **З** А Р Я **Д** К А

<sup>3</sup> С П **О** Р Т

<sup>4</sup> **Р** Е Ж И М

<sup>5</sup> П Р **О** Г У Л К А



<sup>7</sup>    **З**

<sup>8</sup>    **З**



Частота  
сердцебиения.

|   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |  |  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|--|--|--|
| 1 | О | Р | Г | А | Н   | И   | З   | М  |   |   |   |  |  |  |
|   | 2 | З | А | Р | Я   | Д   | К   | А  |   |   |   |  |  |  |
|   |   | 3 | С | П | О   | Р   | Т   |  |   |   |   |  |  |  |
|   |   |   |   | 4 | Р   | Е   | Ж   | И  | М   |   |   |  |  |  |
|   |   | 5 | П | Р | О   | Г   | У   | Л  | К   | А |   |  |  |  |
|   |   |   |   | 6 | В   | И   | Т   | А  | М   | И | Н |  |  |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |   |   |  |  |  |
|   |   | 8 |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |  |  |

Частота  
сердцебиения.

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М

<sup>2</sup> **З** А Р Я **Д** К А

<sup>3</sup> С П **О** Р Т

<sup>4</sup> **Р** Е Ж И М

<sup>5</sup> П Р **О** Г У Л К А

<sup>6</sup> **В** И Т А М И Н



<sup>8</sup>

Соблюдение  
чистоты тела,  
одежды, жилища.

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М

<sup>2</sup> **З** А Р Я **Д** К А

<sup>3</sup> С П **О** Р Т

<sup>4</sup> **Р** Е Ж И М

<sup>5</sup> П Р **О** Г У Л К А

<sup>6</sup> **В** И Т А М И Н

<sup>7</sup> П У Л **Ь** С



Соблюдение  
чистоты тела,  
одежды, жилища.

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М

<sup>2</sup> **З** А Р Я **Д** К А

<sup>3</sup> С П **О** Р Т

<sup>4</sup> **Р** Е Ж И М

<sup>5</sup> П Р **О** Г У Л К А

<sup>6</sup> **В** И Т А М И Н

<sup>7</sup> П У Л **Ь** С



Соблюдение  
чистоты тела,  
одежды, жилища.

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М

<sup>2</sup> **З** А Р Я **Д** К А

<sup>3</sup> С П **О** Р Т

<sup>4</sup> **Р** Е Ж И М

<sup>5</sup> П Р **О** Г У Л К А

<sup>6</sup> **В** И Т А М И Н

<sup>7</sup> П У Л **Ь** С

<sup>8</sup> Г И Г И **Е** Н А

\*Соблюдать правила личной гигиены

\*Делать зарядку

\*Соблюдать режим дня

\*Правильно питаться, есть полезную пищу

\*Уметь правильно отдыхать

**Спасибо за  
внимание!**

