

***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!

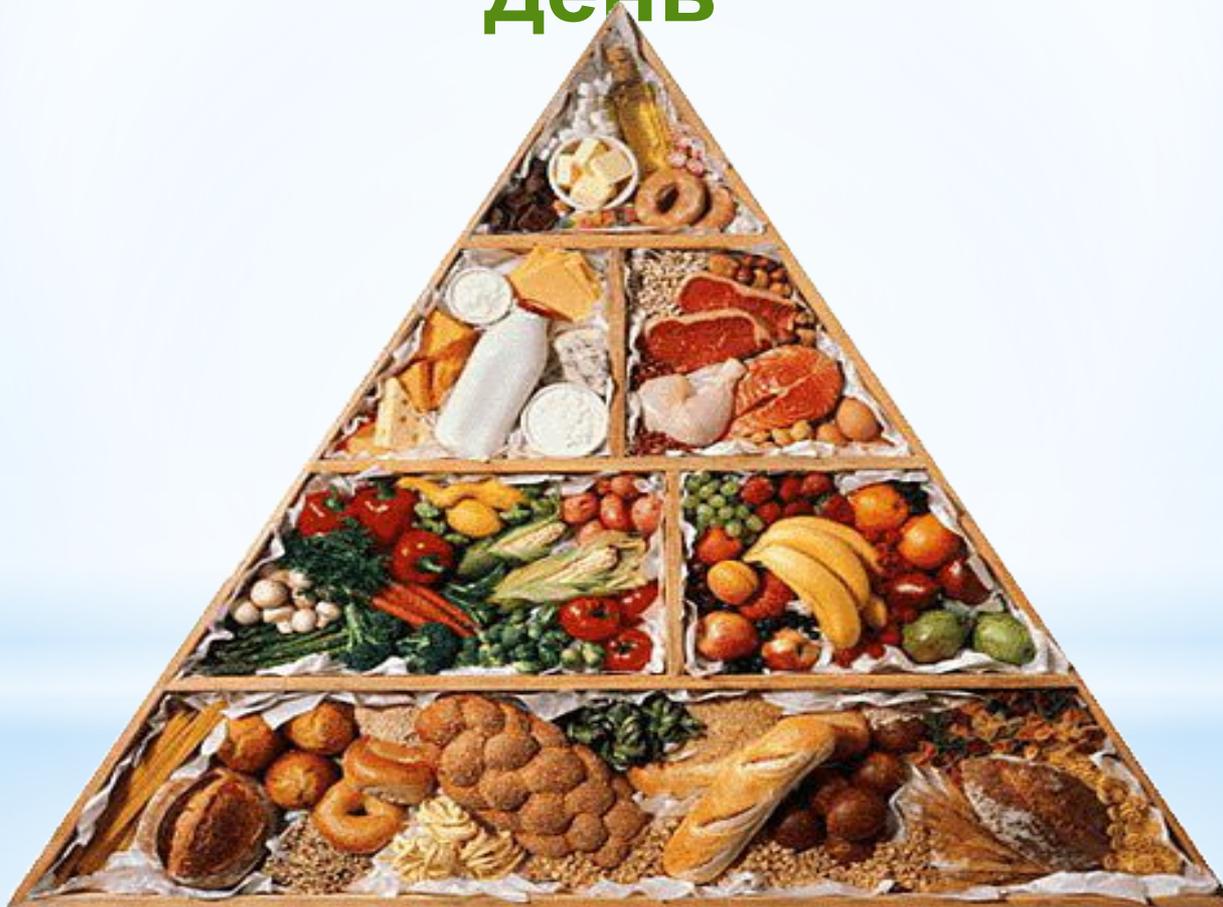
Режим дня



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



Здоровое питание - каждый день

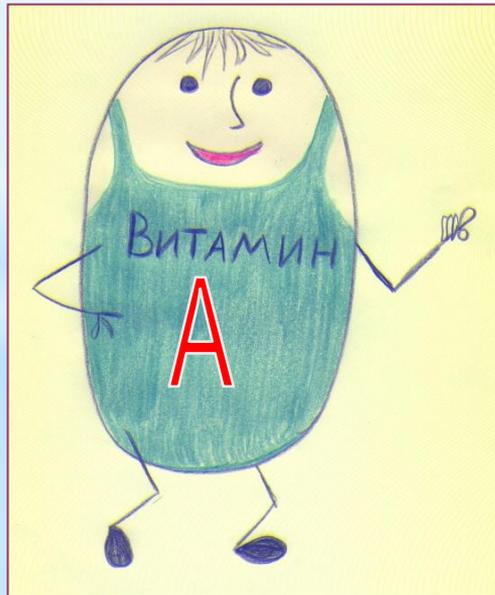
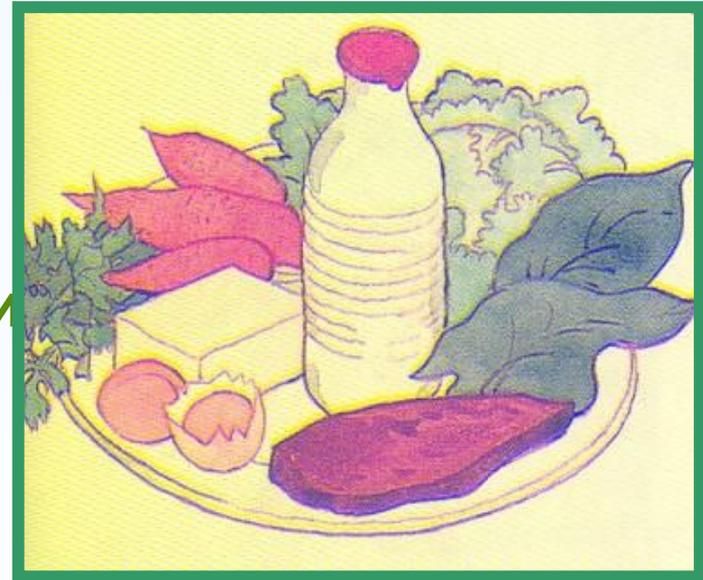


ВИТАМИН - А

Яйца

Жирная рыба

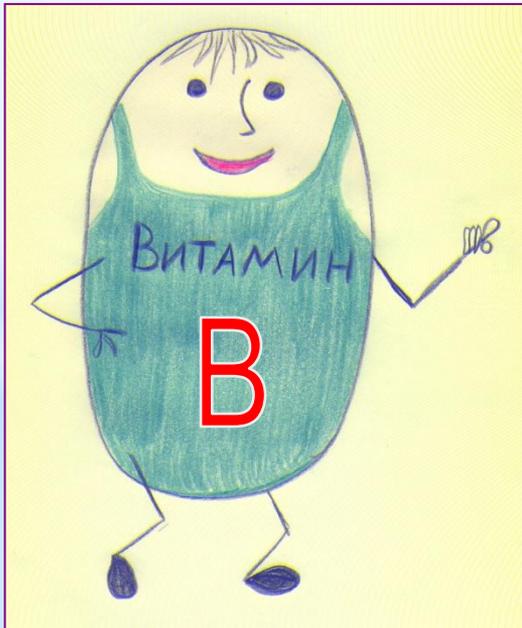
Свежие зеленые овощи



Улучшает зрение и
делает кожу
здоровой

ВИТАМИН - В

ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ
ПЕЧЕНЬ
РЫБА



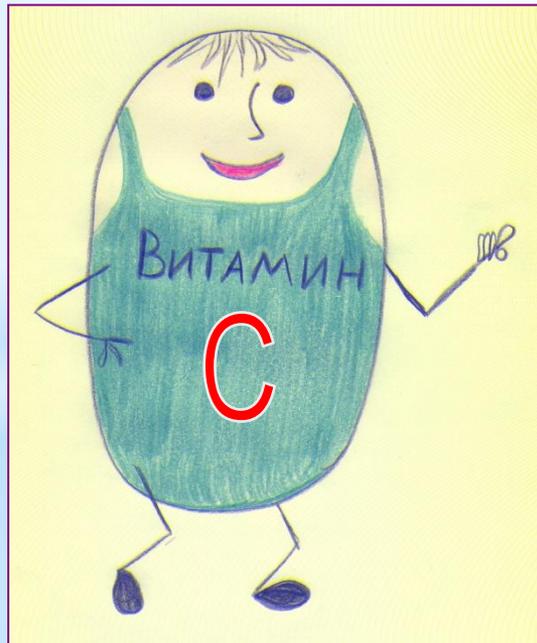
СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ
ЭНЕРГИИ, НОРМАЛЬНОЙ
РАБОТЕ
СЕРДЦА, МЫШЦ, НЕРВОВ.

ВИТАМИН - С

ФРУКТЫ

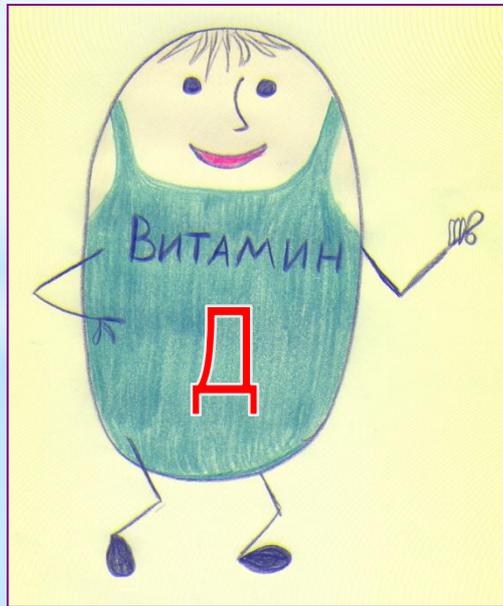
КАРТОФЕЛЬ

СВЕЖИЕ ЗЕЛЕНЫЕ ОВОЩИ



ВИТАМИН - Д

МОЛОКО
ЯЙЦА
РЫБА
МАСЛО



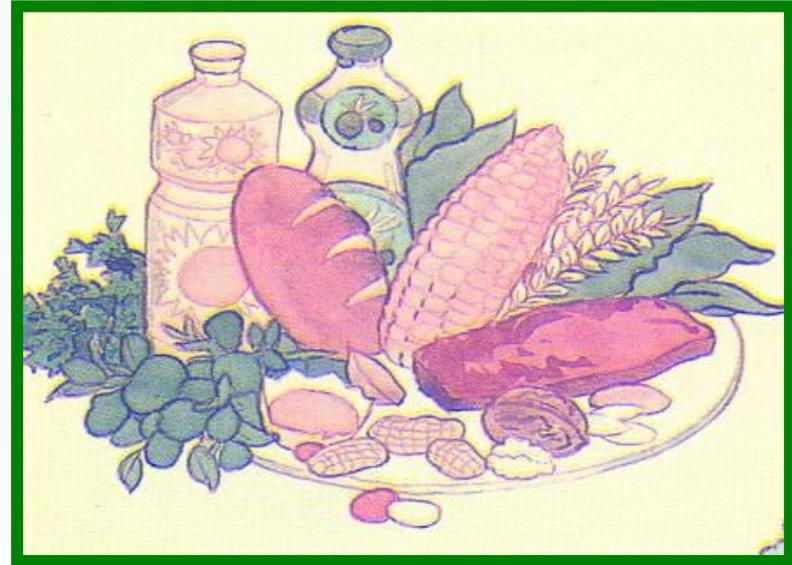
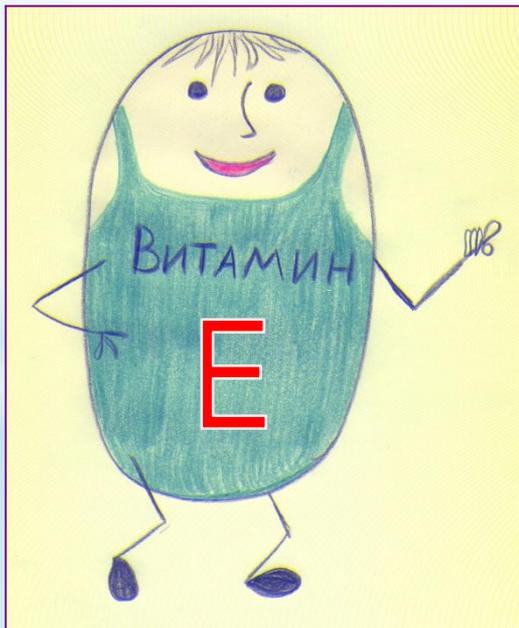
ВИТАМИН - E

БЕЛЫЙ ХЛЕБ

РИС

ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

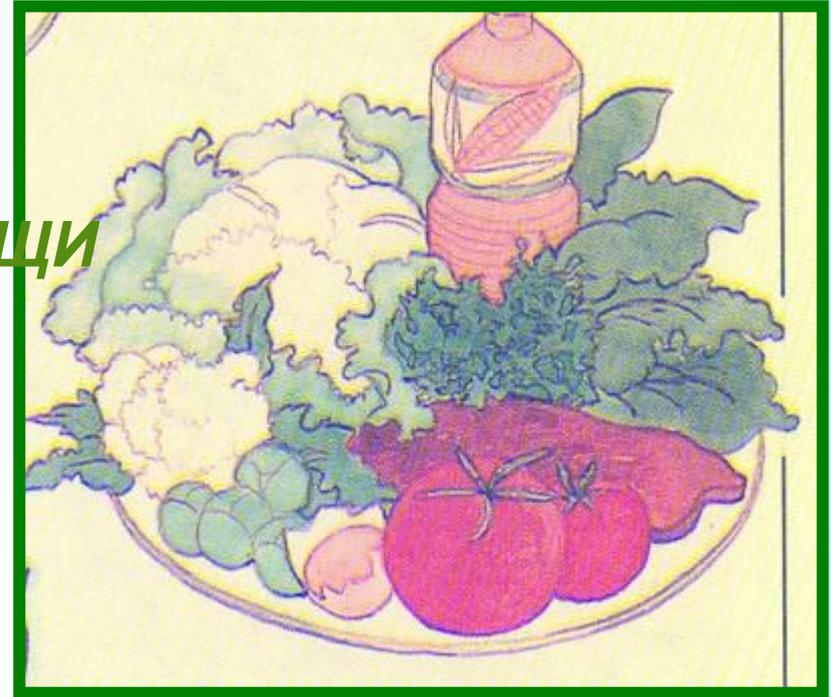
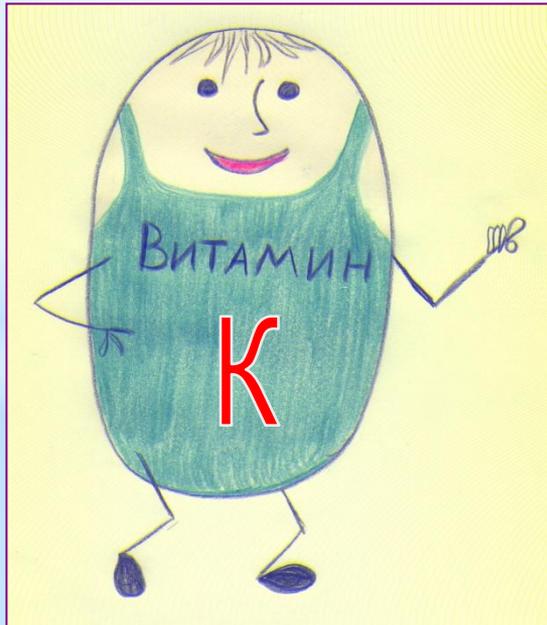


Помогает переносить кислород из лёгких в ткани и органы, укрепляет клетки организма.

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





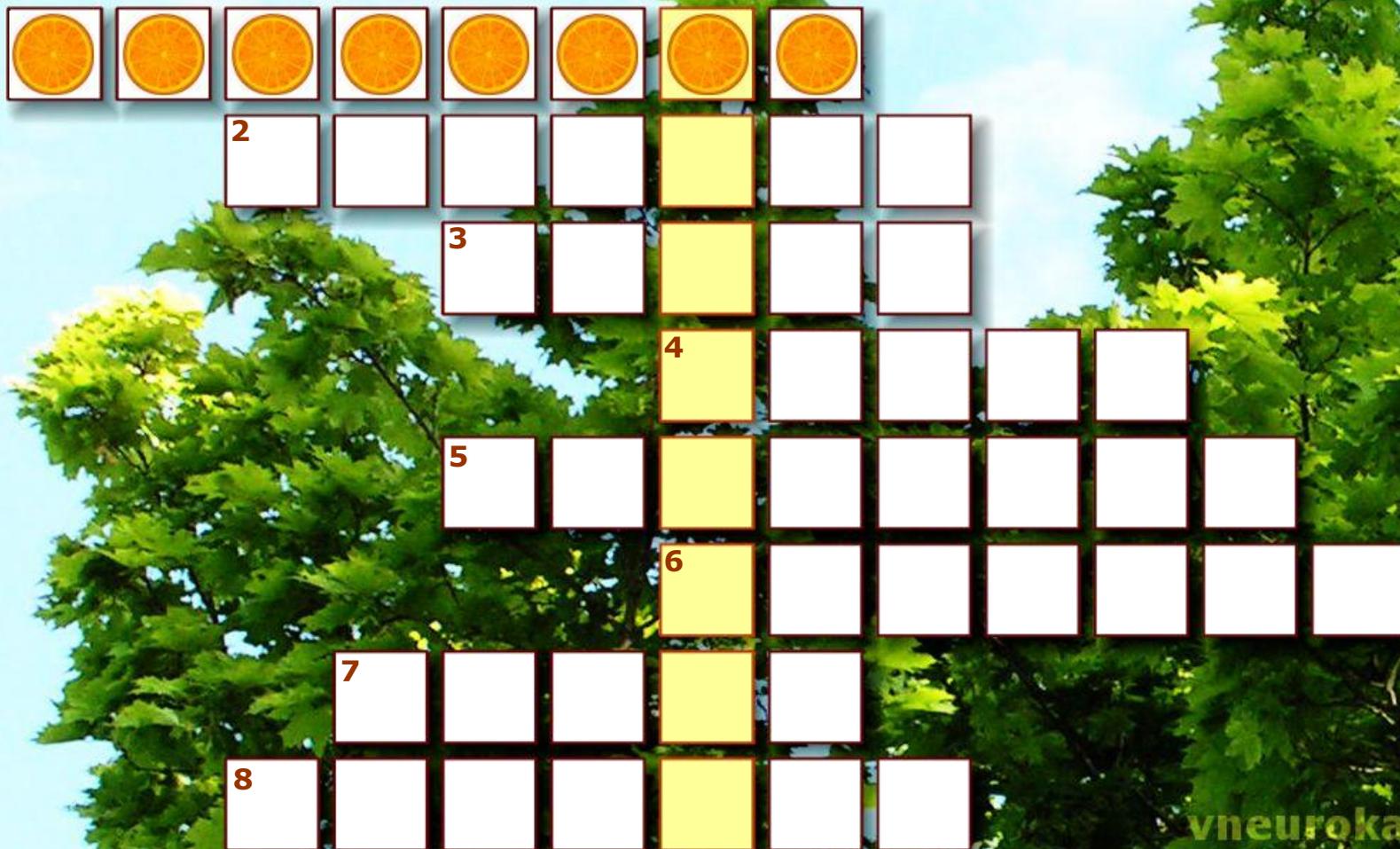
Это интересно!

Знаешь ли ты, что...

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



Воздух, вода,
солнце закаливают ...

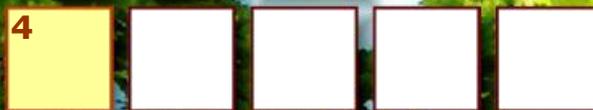


Комплекс
упражнений,
которые проводятся
в утреннее время.



Комплекс
упражнений,
которые проводятся
в утреннее время.

¹ О Р Г А Н И **З** М



Футбол, хоккей
- ЭТО ...

¹ О Р Г А Н И **З** М

² **З** А Р Я **Д** К А



⁴

⁵

⁶

⁷

⁸

Футбол, хоккей
- ЭТО ...

¹ О Р Г А Н И **З** М

² З А Р Я **Д** К А



⁴ [] [] [] [] []

⁵ [] [] [] [] [] [] []

⁶ [] [] [] [] [] [] []

⁷ [] [] [] [] []

⁸ [] [] [] [] [] [] []

Правильное
сочетание
труда и отдыха.

¹ О Р Г А Н И **З** М

² З А Р Я **Д** К А

³ С П **О** Р Т



⁵ [] [] **[]** [] [] [] []

⁶ **[]** [] [] [] [] [] []

⁷ [] [] [] **[]** []

⁸ [] [] [] **[]** [] []

Правильное
сочетание
труда и отдыха.

¹ О Р Г А Н И **З** М

² **З** А Р Я **Д** К А

³ С П **О** Р Т



⁵ [] [] **[]** [] [] [] []

⁶ **[]** [] [] [] [] [] []

⁷ [] [] [] **[]** []

⁸ [] [] [] **[]** [] []

Двигательная
активность
на свежем воздухе.



Двигательная
активность
на свежем воздухе.

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



⁶ **Р**

⁷ **Р**

⁸ **Р**

Питательное
вещество, которое
содержится
в овощах и фруктах.

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



⁷ **З**

⁸ **З**

Питательное
вещество, которое
содержится
в овощах и фруктах.

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



⁷ **З**

⁸ **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.

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

Соблюдение
чистоты тела,
одежды, жилища.

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

⁷ П У Л **Ь** С



Соблюдение
чистоты тела,
одежды, жилища.

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

⁷ П У Л **Ь** С



Соблюдение
чистоты тела,
одежды, жилища.

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

⁷ П У Л **Ь** С

⁸ 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!**

