

Тема :
**«Здоровье - главное богатство
человека».**

Девиз:

«Идти вперед и не сдаваться!»

**Хутиева Фатима Станиславовна,
учитель начальных классов
МКОУ СОШ №2 им. А.Н. Кесаева
г. Дигоры Дигорского района РСО-Алания**



«Режим дня»



- **Подъем: 7.00**

Нужно пораньше встать, чтобы успеть заправить кровать.

- **Зарядка. 7.05**

Всё у нас в порядке, спасибо зарядке.

- **Гигиенические процедуры. 7.15**

Чтобы день прошёл на ура, нам нужна вода.

- **Завтрак: 7.30.**

Вкусна полезная еда и скажем каше -ДА

- **Дорога от дома до школы 8.00**

Пешком пройду и воздухом свежим надышусь.

- **Занятия 8.30 – 13.10**

В школе я поучусь и ума наберусь

- 
- **Путь домой. Обед 13.30.**

Я болезней не боюсь, с супом луком я лечусь

- **Отдых в 14.00.**

Полежу, поиграю и мяч на улице погоняю

- **Домашнее задание в 15.30.**

Всё я выучи и 12 получу

- **Помощь по дому 17.00**

- Всем родным я помогу, чем смогу

- **Ужин в 19.00.**

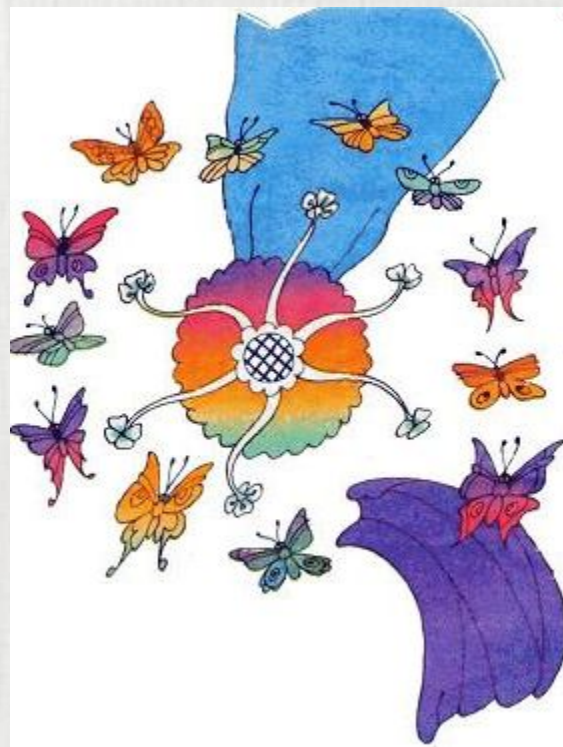
Заряд энергии нужен? Садись на ужин

- **Свободное время 19.30**

Почитаю, поиграю ни кому я не мешаю.

- **Гигиенические процедуры. Сон в 20.30-21.00.**

Чтобы силы восстановить нужно со сном дружить.



«Здоровое питание»

Здоровое питание



Полезная и вредная пища

Правильное питание

Пищеварение

Белки

Углеводы

Жиры



Меню на день для школьника:

- *Завтрак:*

Яйцо, творог со сметаной; или молочную кашу. Хлеб с маслом и сыром, чай или какао.

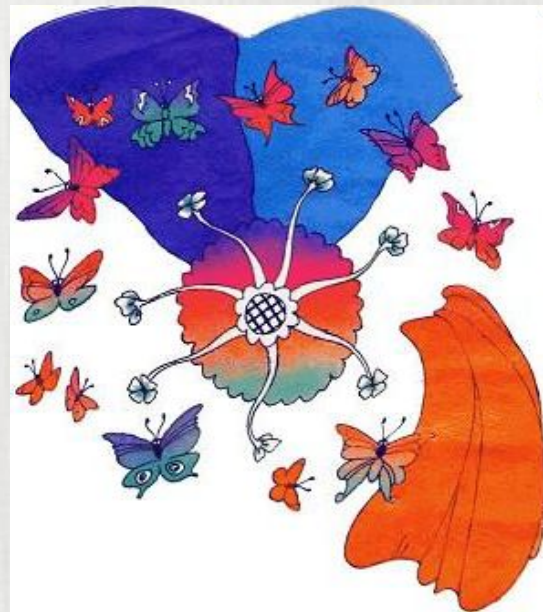
- *Обед:*

суп куриный, кусочек тушеного мяса с макаронами или картофелем. Компот из сухофруктов

- *Полдник:* сок, фрукты

- *Ужин:*

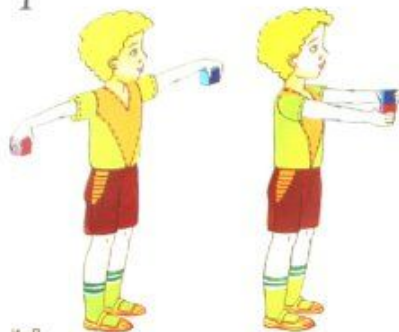
овощное рагу или рыбные блюда с крупами.
Чай.



«Движение – это жизнь!»

КОМПЛЕКС № 8
С КУБИКАМИ

1



УПРАЖНЕНИЕ №1

«Кубик на кубик»

И. п. — узкая стойка ноги врозь, кубики в стороны.
1-2 — руки вперед, поставить кубик на кубик;
3-4 — и. п.
(5-6 раз.)

и. п.

3



УПРАЖНЕНИЕ №3

«Кубики на пол»

И. п. — сомкнутая стойка, кубики к плечам.
1-2 — круглый присед, кубики на пол перед стопами;
3-4 — выпрямиться, руки к плечам;
5-6 — присед, взять кубики;
7-8 — и. п.
(3 раза.)

и. п.

2



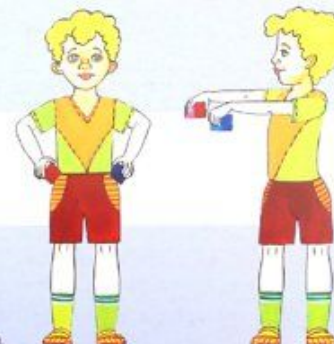
УПРАЖНЕНИЕ №2

«Кубики вместе за спиной»

И. п. — стойка ноги врозь, кубики внахлест.
1-2 — наклон, кубики назад, коснуться друг друга;
3-4 — и. п.
(4-5 раз.)

и. п.

4



УПРАЖНЕНИЕ №4

«Всем ребятам покажу, как крепко кубики держу»

И. п. — стойка ноги врозь, кубики на пояс.
1-2 — поворот туловища направо, руки вперед, кубики кношу;
3-4 — и. п.;
5-8 — то же в другую сторону.
(4-5 раз.)

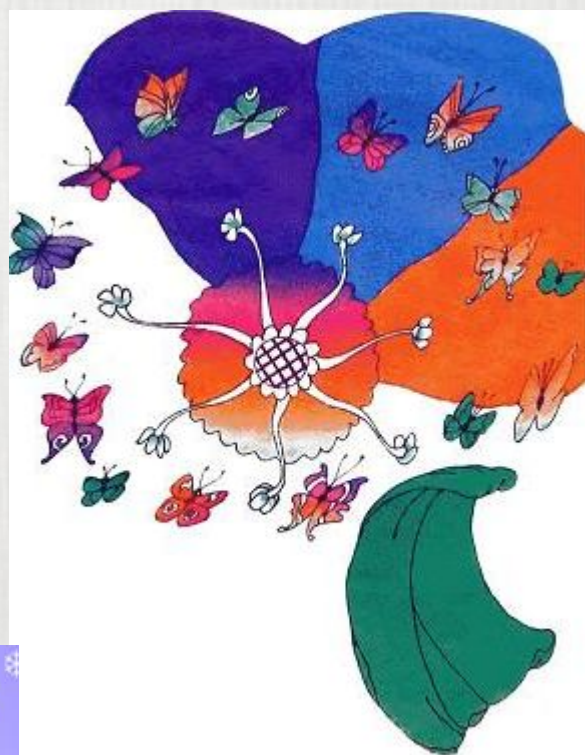
и. п.

УПРАЖНЕНИЕ №5 — «Прыжки между кубиками». И. п. — стоя между кубиками, расположенными на полу на расстоянии 40-50 см друг от друга, руки вниз или на пояс. Подпрыгиваете на двух ногах с продвижением вперед вокруг и между кубиками — «восьмеркой» (4 раза, чередуя с ходьбой на месте или «восьмеркой»).



Чтобы сберечь зрение нужно выполнять гимнастику для глаз, а также соблюдать правила.

- Не читай лежа.
- Не наклоняйся близко при чтении.
- Не играй с взрывоопасными предметами.
- Не смотри долго телевизор,
- Не играй долго в компьютерные игры.
- Делай гимнастику для глаз.



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ !!!



© KARDS.ru

«Закаливание»

Закаливание — шаг к здоровью

Закаливание — это оздоровительные процедуры с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливание дарит нам крепкое здоровье, отличное настроение, помогает быть менее зависимым от природы, защищает от простуды и гриппа.



Контрастный душ



Купание в водоемах

Как
закалить
свой организм?



Умывание
холодной водой



Воздушные ванны

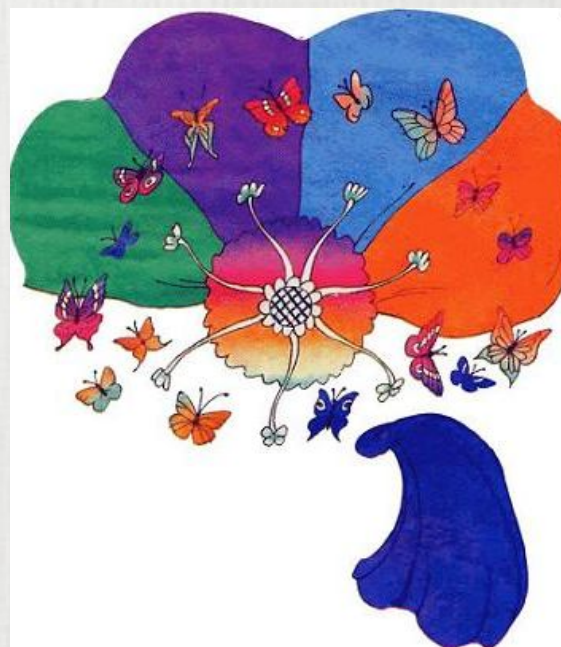


Солнечные ванны

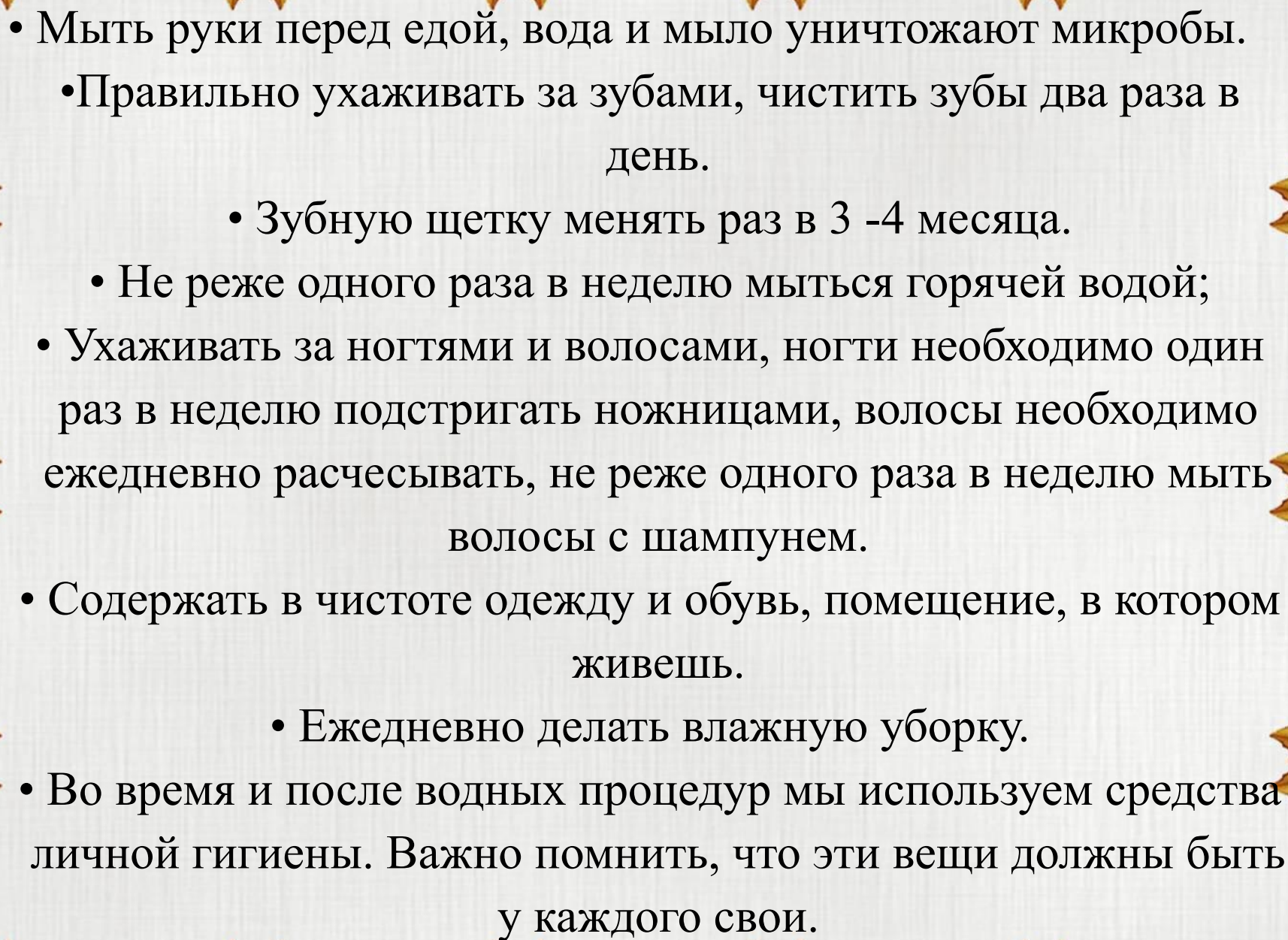


Обтирание
влажным полотенцем





«Чистота – залог здоровья»

- 
- Мыть руки перед едой, вода и мыло уничтожают микробы.
 - Правильно ухаживать за зубами, чистить зубы два раза в день.
 - Зубную щетку менять раз в 3 -4 месяца.
 - Не реже одного раза в неделю мыться горячей водой;
 - Ухаживать за ногтями и волосами, ногти необходимо один раз в неделю подстригать ножницами, волосы необходимо ежедневно расчесывать, не реже одного раза в неделю мыть волосы с шампунем.
 - Содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живешь.
 - Ежедневно делать влажную уборку.
 - Во время и после водных процедур мы используем средства личной гигиены. Важно помнить, что эти вещи должны быть у каждого свои.



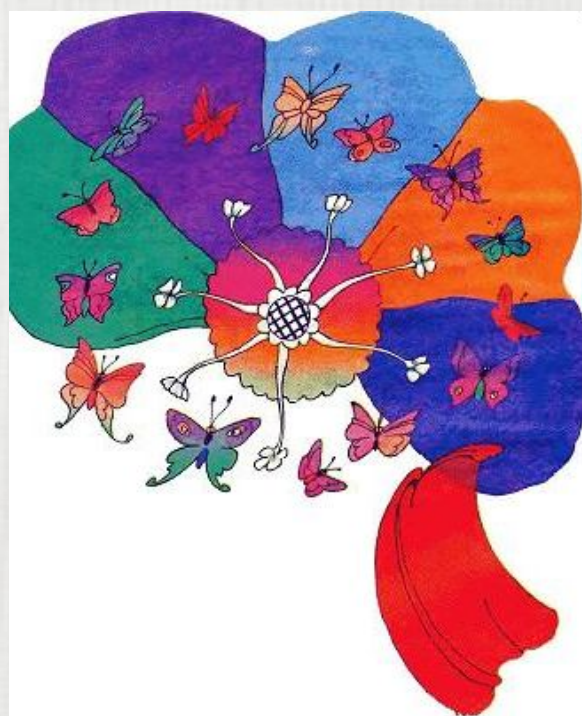
ИГРА

Вы должны определить, какие предметы
у каждого человека должны быть
личными, а какими могут пользоваться
все члены семьи.



ELSON.ru





«Здоровый образ жизни!»



«Человек – часть природы»

