

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ



*** « Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум».**

*** Геродот**

*** « Здоровье – это единственная драгоценность».**

*** Монтень**

*** Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться самостоятельно».**

Что такое здоровье?



Игра «Здоровье».

- * З – зарядка
- * Д – движение
- * О – обливание
- * Р – режим дня
- * О – организм
- * В – выносливость
- * Ь –
- * Е – езда на велосипеде



Конкурс пословиц о здоровье

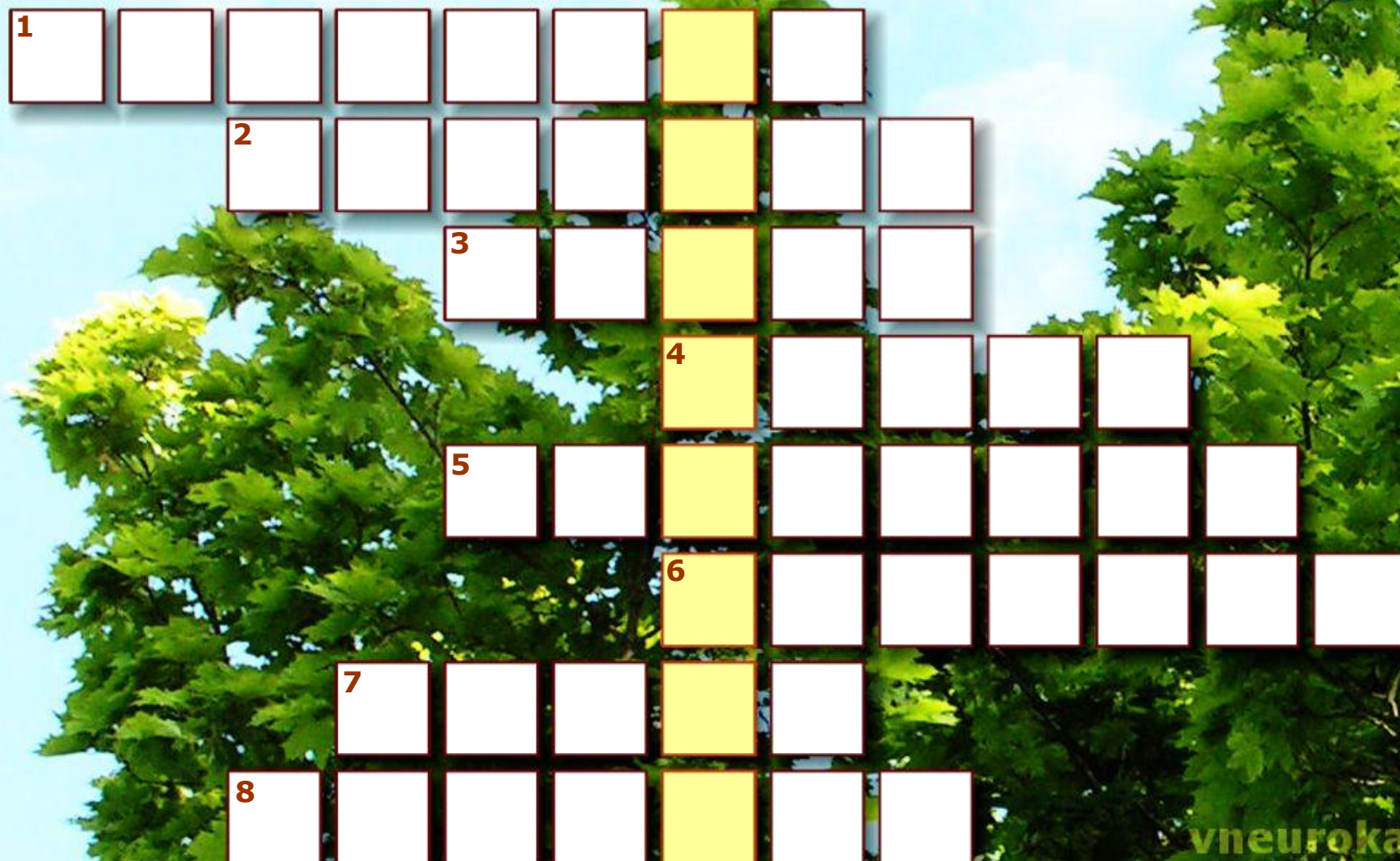
- * Чисто жить – здоровым быть.
- * Чистота – залог здоровья.
- * Болен – лечись, а здоров берегись
- * Если хочешь быть здоров -закаляйся
- * Грязь и неряшливость путь к болезням.



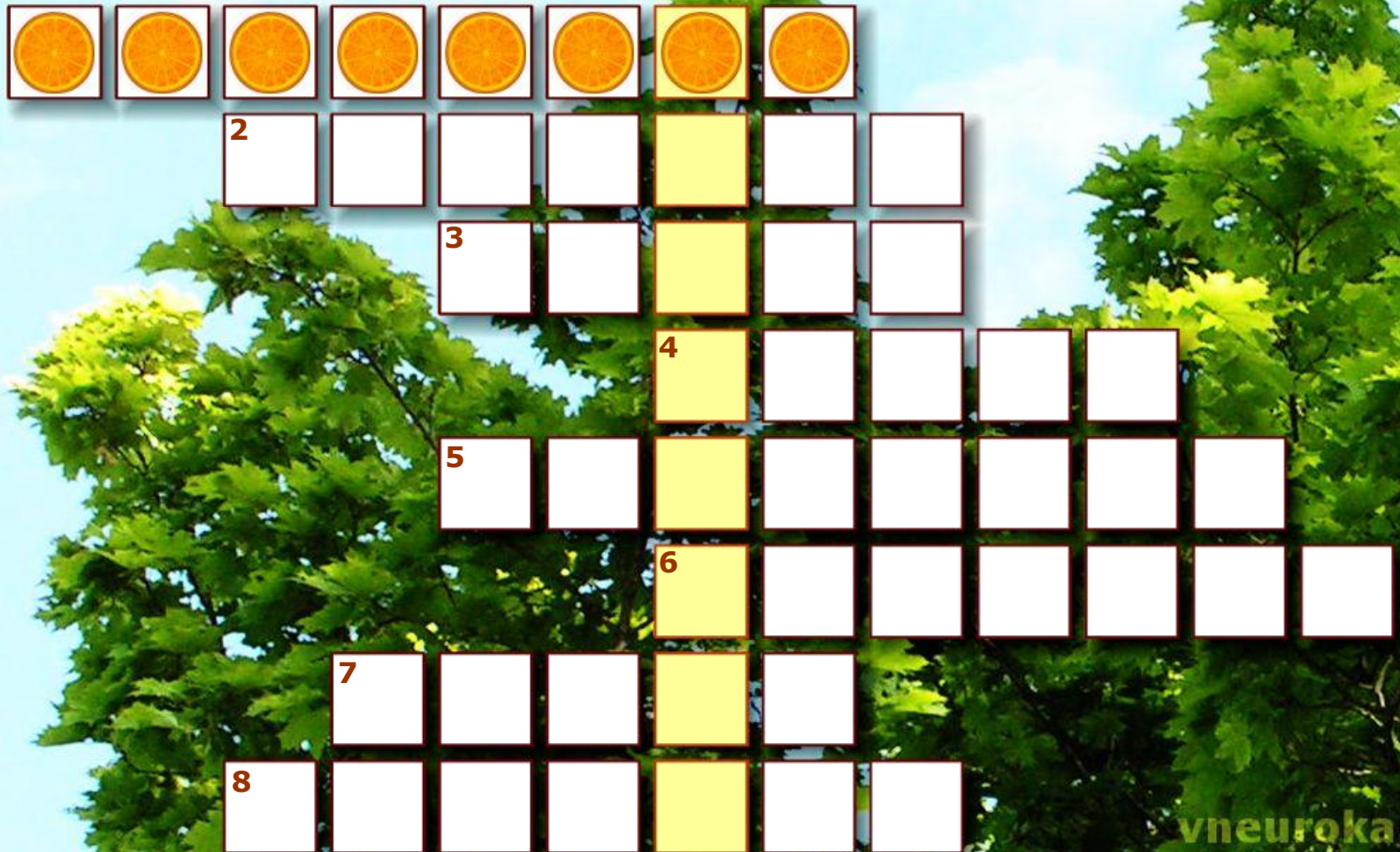
- * **Чтоб ты не был хилым,
вялым,**
- * **Не лежал под одеялом,**
- * **Не хворал и был в
порядке,**
- * **Делай каждый день
зарядку!**



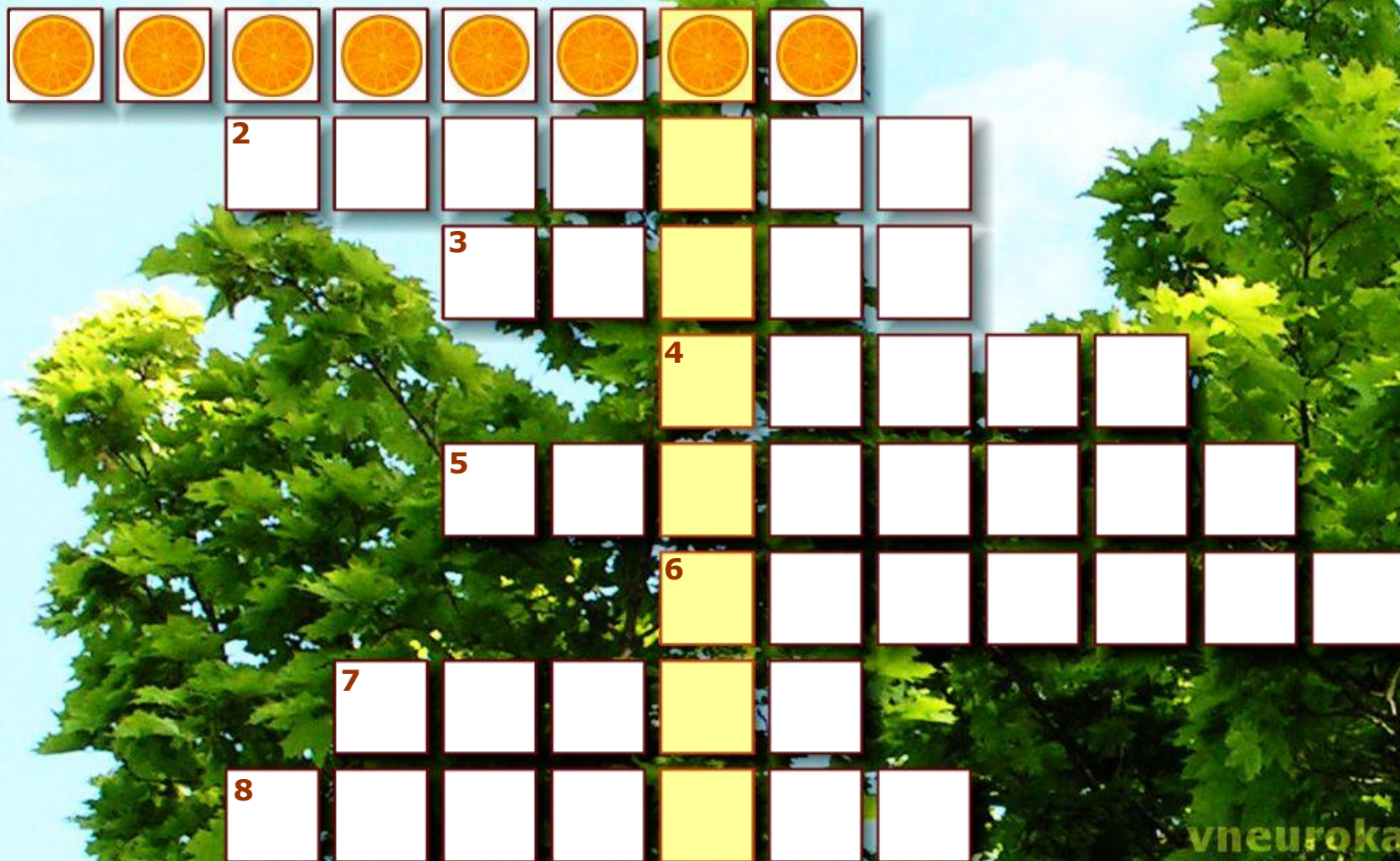
КРОССВОРД



Воздух, вода,
солнце закаливают ...



Воздух, вода,
солнце закаливают ...

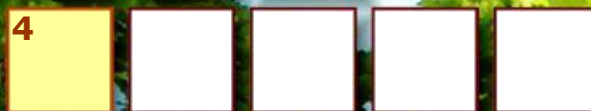


Комплекс
упражнений,
которые проводятся
в утреннее время.



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.

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**

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



Факторы, влияющие на здоровье человека.

Здоровье человека – объективное состояние и субъективное чувство полного физического и социального благополучия.

Факторы, сохраняющие *здоровье:*

- Двигательная активность
- Закаливание
- Режим труда и отдыха
- Рациональное питание
- Психическое состояние человека

Факторы, разрушающие *здоровье:*

- Гиподинамия
- Переедание и недоедание
- Умственные и физические нагрузки
- Социальное воздействие
- Вредные привычки
- Загрязнение окружающей среды

- * Каждый твердо должен знать:
- * Здоровье надо сохранять.
- * Нужно правильно питаться,
- * Нужно спортом заниматься,
- * Руки мыть перед едой,
- * Зубы чистить, закаляться,
- * И всегда дружить с водой.
- * И тогда все люди в мире
- * Долго-долго будут жить
- * И запомни ведь здоровье
- * В магазине не купить.
- * Всю азбуку здоровья
- * Нужно крепко знать,
- * И в жизни эти знания
- * Повсюду выполнять.



**Здоровье – это вершина, на
которую человек должен
подняться самостоятельно.**

**Желаю, чтобы вы достигли
этой вершины!**



**УРОК ПОДГОТОВИЛА : УЧИТЕЛЬ
НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ КОВКОВА Т.Н.**