

# Здоровый образ жизни и спорт

Подготовила  
учитель начальных классов  
МБОУ «Гимназия №22» г. Белгорода  
Филова О.С.



# КРОССВОРД

1. Часть головного мозга,  
отвечающая за  
координацию движений  
человека

2. Действие, при котором  
в организм поступает  
кислород.

3. Составляющая часть  
скелета.

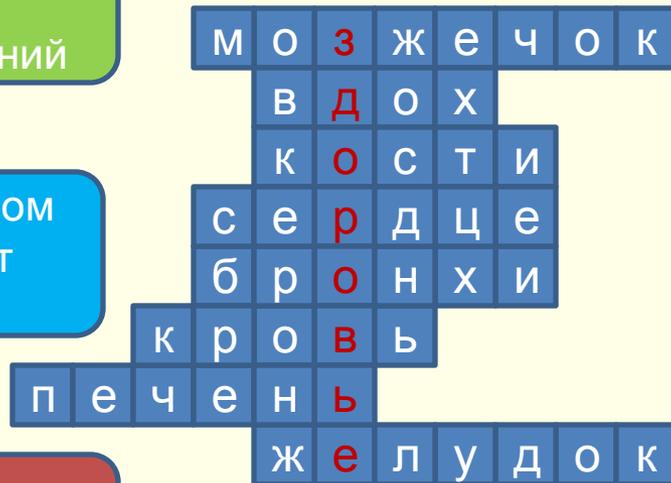
4. «Мотор» человека.

5. Орган дыхательной  
системы.

6. Жидкая ткань

7. Орган, вырабатывающий  
желчь.

8. «Кухня» организма.



# Старинная пословица

«Деньги потерял - ничего не  
потерял,  
время потерял - многое потерял,  
здоровье потерял - все потерял».



# Здоровый образ жизни

Режим дня

Правильное  
питание

Закаливание

Спорт

Отсутствие  
вредных  
привычек



# Утренняя гигиеническая гимнастика

## «Утренняя зарядка»

Она оказывает благотворное воздействие на организм человека. У людей, ежедневно выполняющих упражнения гимнастики, увеличивается сила мышц, повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, уменьшается утомляемость.



# Несколько советов



После того как вы проснётесь, быстро и резко не вставайте. Ещё лёжа в постели поднимите руки и потянитесь раз – другой, глубоко вздохните, приподнимите руки и быстро пошевелите пальцами.

Сделайте пять – шесть самых различных движений ногами, например, «велосипед». И как только вы почувствуете, что ваше сердце заработало энергично, переходите к упражнениям сидя на кровати.

Потом спокойно встаньте, откройте форточку или балконную дверь и проветрите комнату. Включите музыку и начинайте под ритм музыки выполнять комплекс упражнений



# А что же поможет сделать нашу жизнь интересной и увлекательной?

1. Кто по снегу быстро мчится  
Провалиться не боится?

**(лыжник)**



2. 10 плюс один кого-то  
мяч хотят загнать в ворота,  
а 11 других  
не пустить стремятся их.

**(футбол)**



3. Двухметровая детина  
Мяч к мячу, за ним второй,  
Ведь корзина-то с дырой!

**(баскетбол)**



# А что же поможет сделать нашу жизнь интересной и увлекательной?

4. Зеленый луг,  
100 скамеек лишь вокруг,  
от ворот до ворот  
бойко бегает народ  
на воротах этих  
рыбачьие сети .  
**(стадион)**



5. Лед вокруг прозрачный, плоский  
две железные полосы,  
а над ними кто-то пляшет  
прыгает, руками машет.  
**(фигурист)**



6. Не похож я на коня,  
А седло есть у меня.  
Спицы есть, они признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
А звоню я то и знай.  
**(велосипед)**



# Задание: составь меню на день, если ты занимаешься в спортивной секции(нарисуй, напиши)

Список продуктов:

- салат из капусты и моркови;
- пирожки;
- жареная рыба;
- борщ;
- блины;
- гречневая каша;
- чай;
- кисломолочные продукты;
- винегрет;
- вареный картофель;
- отварная говядина;
- хлеб;
- сыр;
- колбаса;
- кисель.

Первый завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин



# Выберите правильный ответ

**1. Вы решили закалывать свой организм. С чего вы начнёте?**

- 1) Посоветуетесь с врачом и родителями.
- 2) Начнёте обливание холодной водой всего тела.
- 3) Будете купаться на реке, пока не замёрзните.

**2. В какое время года лучше всего начинать закалывание?**

- 1) Зимой.
- 2) Летом.
- 3) В любое время года.

**3. Расставьте последовательность закалывания в виде ряда цифр:**

- 1) Умывание холодной водой лица.
- 2) Купание в водоёме.
- 3) Растирание варежкой с холодной водой до пояса.
- 4) Контрастный душ.
- 5) Обливание тела водой.

**Ответ: 1,3,4,5, 2.**



# Правила написания синквейна

1. Одним словом называется тема.
2. Эта тема описывается двумя прилагательными.
3. Три глагола, называющие самые характерные действия предмета.
4. Фраза из четырёх слов.
5. Синоним темы, подчёркивающий её суть.



# Пример синквейна

1. Здоровье.
2. Крепкое, большое.
3. Закаляться, питаться,  
прививаться.
4. Буду укреплять своё здоровье.
5. Счастливая жизнь.

