

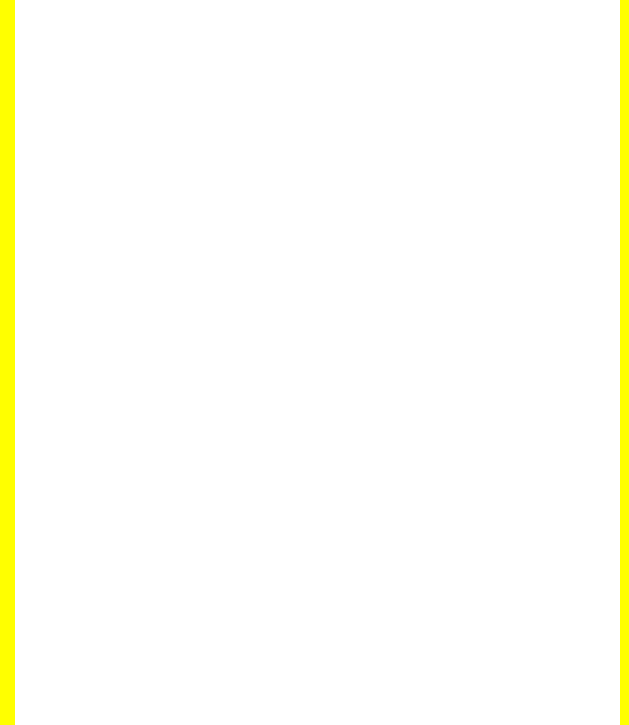
Приветствуем всех, кто время нашёл
И в школу на Праздник здоровья пришёл!
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь
И набираем, естественно вес!
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой как воздух
нужны,
А с ними порядок, уют, чистота,
Эстетика. В общем, сама красота!
Здоровье своё сбережём с малых лет.
Оно нас избавит от болей



Вопрос учащимся младших классов: Что делают люди на фотографиях? Какие они?

Ответ учащихся: На предыдущем слайде были показаны фотографии людей, которые ведут здоровый образ жизни. Они здоровые.

З О Ж



Здоровый

образ

жизни

Сегодня пойдет речь - о здоровье.
Каждый человек с раннего детства должен заботиться о своем здоровье.
Здоровье позволяет нам интересно жить и лучше учиться.
Какие же правила здорового образа жизни (ЗОЖ) необходимо выполнять?
Что же делать, чтобы быть здоровым?
Чтобы ответить на эти вопросы, мы отправимся в путешествие за цветком здоровья.
Каждый лепесток содержит в себе правила ЗОЖ.
И когда мы соберем все его лепестки, этот цветок станет волшебным.



Что такое здоровье?

Здоровье – это не просто отсутствие болезней.
Здоровье – это состояние, когда жизненные силы в человеке переполняют его тело, мозг и душу чувством радости жизни, энергией, равновесием эмоций, остротой и ясностью ума.



" Путешествие за цветком здоровья "

Цель:

Формирование представления о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

- определить составляющие ЗОЖ;

Задачи:

- усвоить правила здорового образа жизни.

К.И. Чуковский сказал: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам...»
О чем он говорил?

Горяча и
холодна
Я всегда тебе
нужна.
Позовёшь
меня – бегу,
От болезней
берегу.
(Вода)



Игра «Собери пословицу»

Чистота – лучшая
Красота.

Чисто жить –
здоровым
быть.

Чистого и огонь
не обожжет.

Кто аккуратен – тот
людям приятен.

Не думай быть
нарядным,
а думай
быть опрятным.

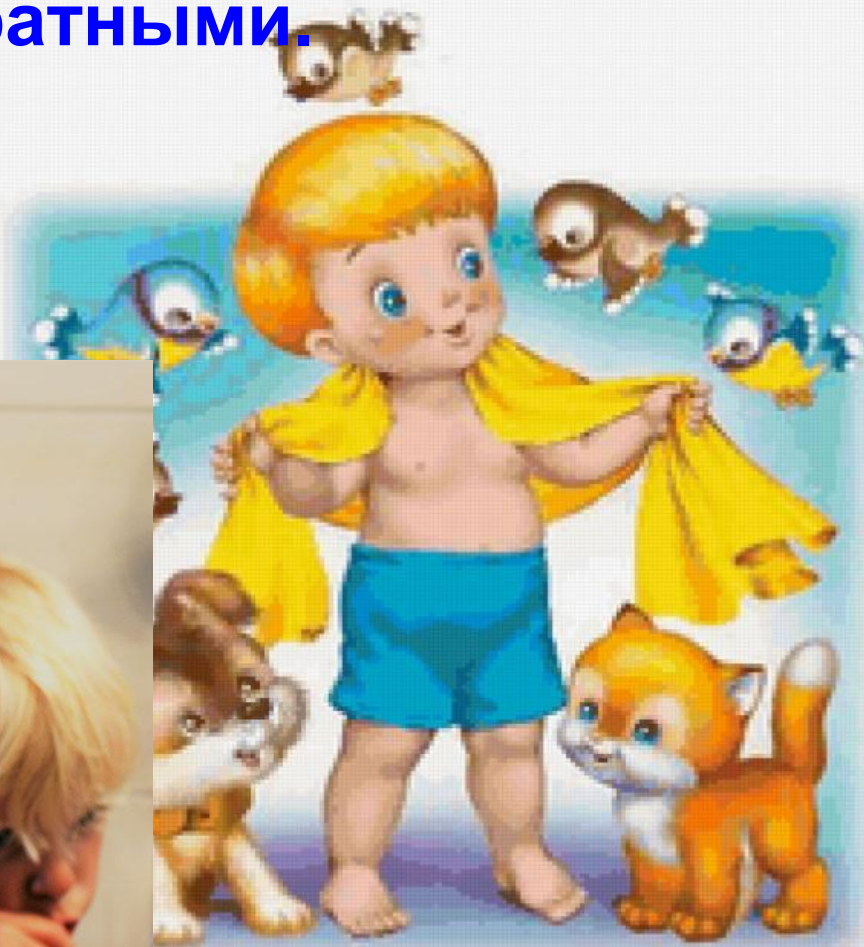
Видно неряху
по грязной
рубашке.

Чистая вода - для хвори
беда.

Чистота – залог
Здоровья.

Какое правило необходимо выполнять, чтобы быть здоровым?

Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила личной гигиены, быть опрятными, аккуратными.



- ЗОЖ начинается с...

ЧИСТОТА



*Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Очень важен ...*

распорядок дня

**Всем запомнить нужно! Кто с
режимом дружит, никогда не
тужит!**

**Помни твердо, что режим
людям всем необходим.**

Народная пословица гласит: «Соблюдай режим труда и быта, будет здоровье крепче гранита».

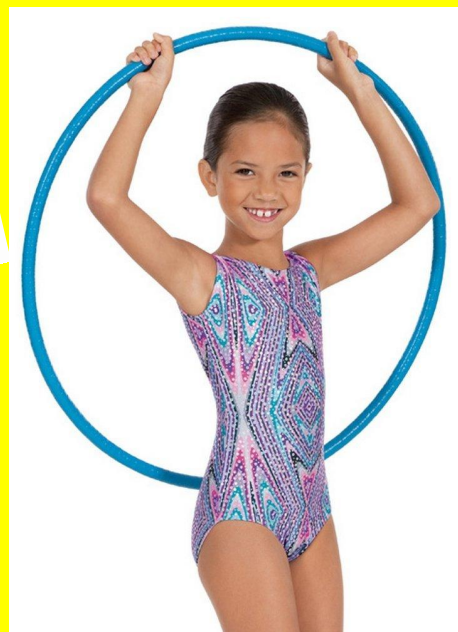
- 7.00 – Знай, дружок, что в 7 утра хватит спать, вставать пора.
- 7.15 – А проснувшись, не лежи, зарядку сделай, постель застели.
- 7.30 – Вот и завтракать пора: каша ждет тебя с утра.
- 8.00 – Как поел, портфель бери, в школу с радостью иди.
- 8.30 – 14.00 – В школе слушай все внимательно, будь прилежным и старательным.
- 14.15-14.30 – По дороге домой не спеши, держись правой стороны.
- 15.00-17.00 – После школы погуляй, про обед не забывай.
- 17.00-19.00 – Пришло время постараться за уроки приниматься. Об одном не забывай: в промежутках отдыхай.
- 19.00-20.00 – Дома маме помоги и немного отдохни.
- 20.00-21.00 – С родителями можно погулять, можно книжку почитать, телевизор посмотреть, или с мамой посидеть.
- 21.30 – Знай, спокойный, крепкий сон тебе очень нужен он.



**РОЖНИМ
ДНЯ**



Как сказал философ Аристотель «Движение – это жизнь».



Не случайно в народе говорят
«эта девочка красивая, как березка».

Что они имеют в виду?



Что такое правильная осанка?

одной вертикальной линии.



Правильная осанка –это привычная поза человека в вертикальном положении, при которой затылок, лопатки, ягодицы и пятки находятся на одной вертикальной линии.

Правильная осанка всегда красива



Приятно смотреть на человека, который ходит прямо, а голова которого всегда смотрит уверенно вперед.

Сутулость и опущенные плечи заставляют человека выглядеть подавленным и несвободным.

**С помощью йоги и акробатики
развивается гибкость позвоночника.**



С помощью современных видов аэробики



С помощью физкультминуток на уроках.



С помощью укрепляющих упражнений в положении лежа на животе – «лодочка»

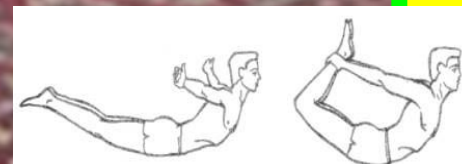


Рис. 4. «Лодочка» — поза, в которой оценивают скловую выносливость мышц—разгибателей спины

СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ



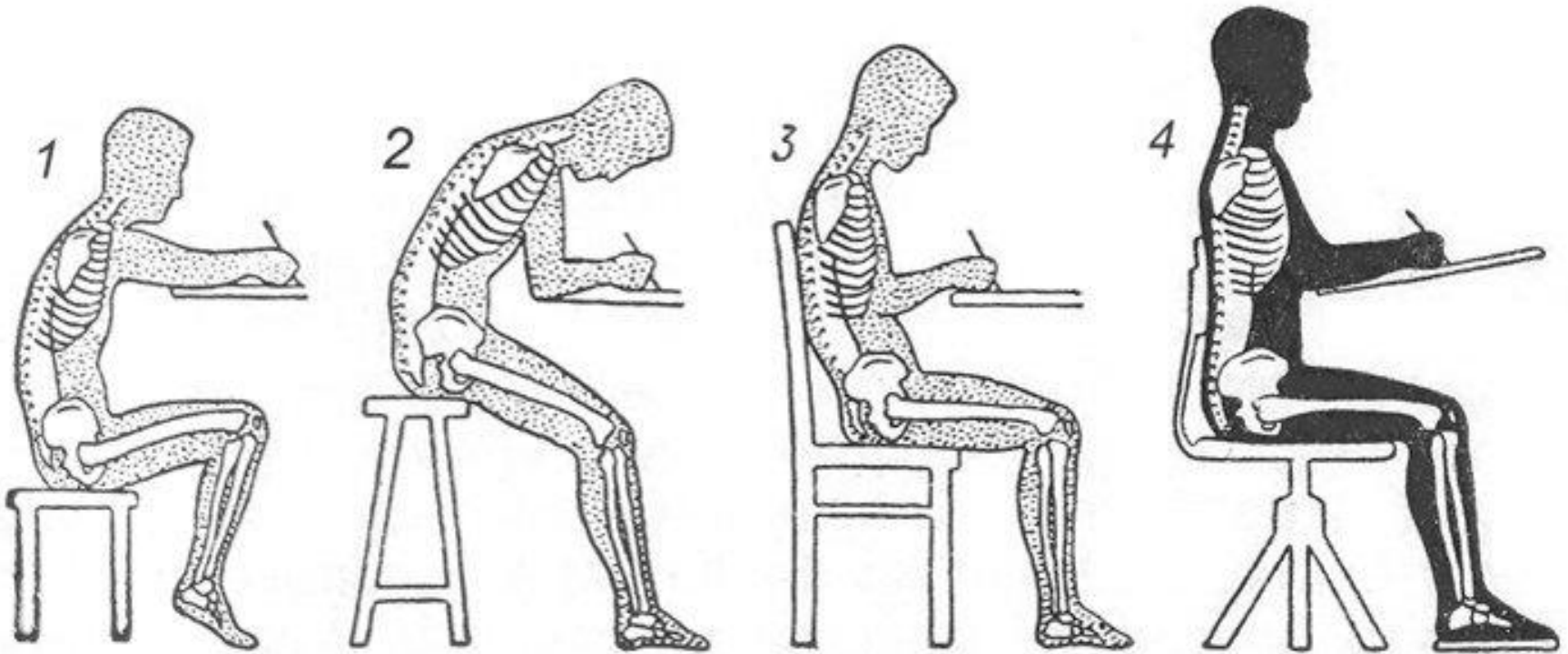


**Красивая
фигура,
правильная
осанка,
грация в
движениях.
Все это
можно
отработать
на бальных
танцах.**

Как сделать осанку красивой? Начните с рождения.



Определить правильное положение сидя.



Движение



**Народная мудрость гласит
«Дерево держится своими корнями, а
человек пищей»**



У нас в гостях повар. Он посоветует какие продукты следует кушать чаще?



Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы
сесть,

Чтобы прыгать,
кувыркаться,

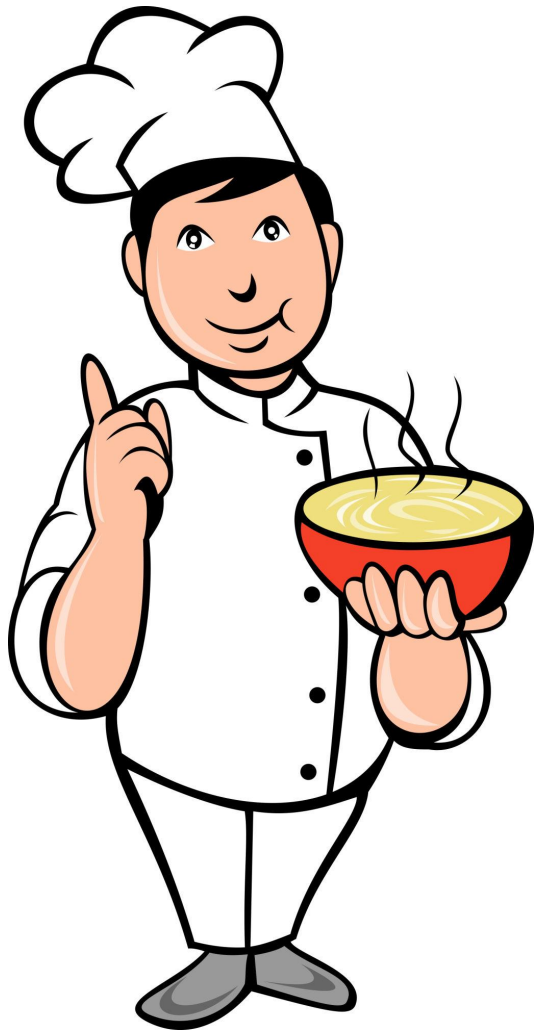
Песни петь, дружить,
смеяться!

Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть –
Нужно правильно питаться,
С самых юных лет уметь.

Со мной пришли полезные
вещества, которые есть в
продуктах.

ВИТАМИНЫ

Оказывают полезное влияние на наш организм и здоровье.





**Я витамин А.
Я в морковке и в томате
в тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня и подрастешь, будешь ты
во всем хорош!**



ВИТАМИН В



**Витамин В способствует
хорошей работе сердца.**



**Очень важно
спозаранку
Есть за
завтраком
овсянку.**

**Черный хлеб
полезен нам,
И не только по
утрам.**

Витамин Д делает наши ноги и
руки крепкими.

**Рыбий жир всего
полезней,
Хоть противный –
надо пить.
Он спасает от
болезней,
Без болезней –
лучше жить.**



**Витамин С укрепляет весь организм,
делает человека более здоровым, не
подверженным простудам.**

**Если все же простудился, с помощью
витамина С можно быстрее
поправиться.**



**Итак, какое 4-е условие надо выполнять,
чтобы быть здоровым?**



**Правильное
питание"**

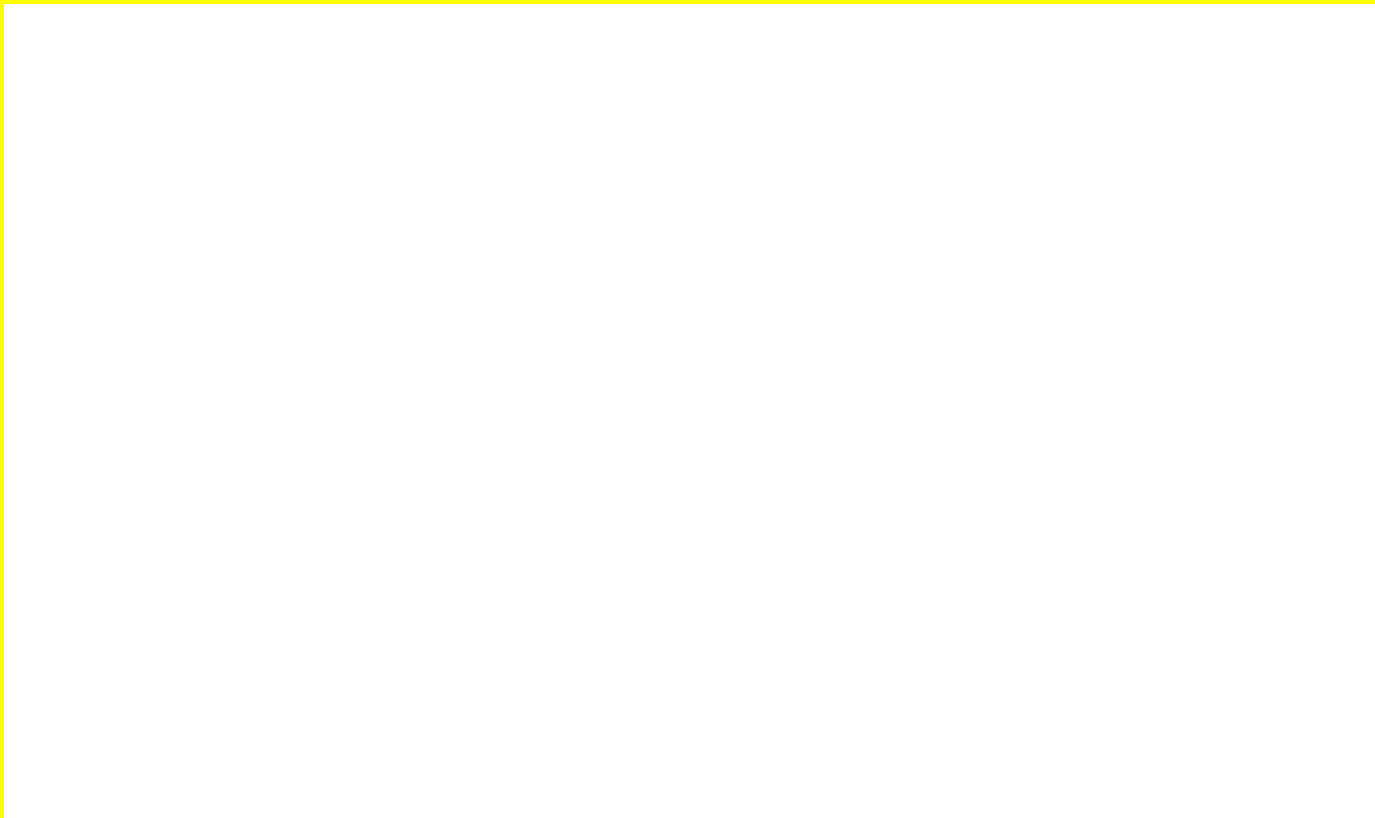
Пятый лепесток расскажет нам о том, что может причинить вред нашему здоровью.



Табак - здоровью твоему враг!

Вред курения для подростков катастрофически велик, курение мешает росту организма.

При курении в организм попадает угарный газ, из-за чего у всех органов и тканей наступает «удушье» - недостаток кислорода.



Наркотик – средство, снижающее физическую и умственную активность, притупляющее боль и оказывающее успокаивающее и снотворное действие.

Попробовав наркотик человек попадает под наркотическую

**Нет вредным
привычкам!**

«Если мы не победим вредные привычки, то они победят нас».

Счастье

Радость

Добро

И от себя я хочу
добавить еще
несколько лепестков
– это радость, добро,
счастье. Без них
цветок не будет
полным.

Давайте больше
улыбаться и
радоваться
окружающему миру.
Пусть ваши сердца
будут добрыми.

Запомните
замечательное
правило:

«Относись к
окружающим так, как
хочешь, чтобы они
относились к тебе!»

Наш цветок

здоровья и расцвел.

Режим
дня

Нет вредным
привычкам!

Движение

ЗОЖ

Правильное
питание

Чистота

Жил был мудрец.

Знал он ответ на всякий вопрос.

Люди шли к мудрому человеку за советом.

Один же человек решил доказать, что мудрец не всегда может дать правильный ответ.

Зажал в ладони красивую бабочку и спрашивает у мудреца жива ли бабочка. а сам, меж тем, думает, если мудрец скажет, что жива, то я раздавлю ее, а если же скажет, что мертва - то я ее отпущу.

Но мудрец ответил, подумав: `Все в твоих руках`.

Так и здоровье наше в наших собственных руках.

Друзья! Нам прощаться настала пора!

Чтоб не случилось, всегда человек,

Здоровья желает каждому навек!

**Мы «здравствуйте», вам напоследок
кричим,**

Цветами здоровья вас одарим!