

# ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ГОРОДУ ЗДОРОВЕЙСКУ

Выполнил:

Бондарева О.В., учитель физической  
культуры МБОУ СОШ №28 г. Курска

# город ЗДОРОВЕЙСК



Вопросы, на которые предстоит  
найти ответы

1) **Что такое здоровье?**

2) **Какие помощники,  
сохраняющие здоровье,  
существуют?**

3) **Что необходимо делать, чтобы  
прожить здоровым и  
счастливым много лет?**



Наш помощник в сохранении  
здоровья – **режим дня.**

Режим дня – это определённый ритм, по которому вы живёте:

спите



занимаетесь в школе



обедаете



гуляете



учите уроки и т.д.



Спать нужно ложиться не позднее **22 часов** и вставать в **7 часов**.

Сон для человека имеет важное значение. Как бы вы не отдыхали днём, организму необходим полный покой, который возможен только во время сна.

Детям **10-12 лет** надо спать **не менее 10 часов**. Недосыпание приводит к быстрому утомлению, к плохой работоспособности в течение дня.





Наш помощник в сохранении  
здоровья – **личная гигиена.**

## ***ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ:***

Чистить зубы надо два раза в  
день:....

Перед едой нужно обязательно...

Во время еды нельзя...

Никогда не ешь немытые...

Свет при письме должен падать...

Отгадай загадки, объясни, какие предметы должны быть личными, а какими могут быть общими.

Костяная спинка,  
Жёсткая щетинка,  
С мятной пастой  
дружит,  
Нам усердно чистит.



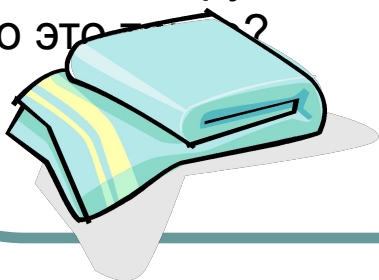
Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне:  
Пусть отмоет руки мне.



Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей.



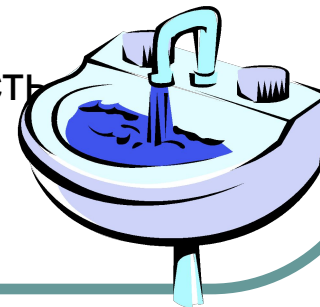
Вафельное и  
полосатое,  
Гладкое и лохматое.  
Всегда под рукою –  
Что это такое?



Я не сахар, не мука,  
Но похож на них  
слегка.  
По утрам всегда я,  
На зубки выдаю



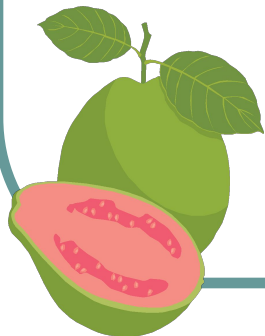
Я несу в себе водицу.  
Нам водица пригодится.  
Можно мыться без  
хлопот,  
Если есть





Наш помощник в сохранении  
здоровья – **правильное  
питание.**

Пища даёт организму **энергию**, необходимую для работы мышц, сердца, мозга и других органов. При недостатке пищи человек слабеет, нормальная деятельность всех органов нарушается. Пища – это строительный материал для растущего организма. Важно полноценно питаться в одно и то же время. Тот, кто не садится вовремя есть или, наоборот, постоянно что-то жуёт (конфету, булочку, печенье), **портит аппетит и нарушает правильное пищеварение**, его нормальный ритм.





Синий мундир, белая  
подкладка,  
В середине - сладко.



Этот плод едва  
обнимешь,  
если слаб, то не  
поднимешь,

На куски его пореж  
мякоть красную пое!



Само с кулачок,  
красный бочок,  
Потрогаешь - гладко,  
откусишь -



В поле на пригорочке  
Лежат желтые бочоночки.



Желтый круглый, ты откуда?

- Прямо с солнечного юга.  
Сам на солнышко похож  
Можешь съесть меня, но  
только



Раздели сперва на дольки.

Она на лампочку похожа  
И на матрешку тоже.  
Степашке, Филе и  
Каркуше  
Полезно будет съесть по



На островок налетел  
ураган –  
На пальме остался  
последний





Наш помощник в сохранении  
здоровья – движение,  
закаливание.



**Здоровье – это красота! Об этом люди знали еще в Древнем Китае и Индии, в Древней Греции. Именно там возникла гимнастика. А гимнастика делает тело здоровым и красивым.**

# Если хочешь быть здоров, закаляйся!..



## **ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ:**

1. Закаливание нужно проводить систематически, то есть постоянно.
2. Постепенность. Встав рано, в одно и то же время, открыв форточку нужно сделать зарядку. После зарядки приступите к водным процедурам. Начинать следует с простого – обтирания. Для этого нужно намочить полотенце или губку и за 2 минуты растереть все части тела. Затем вытереться насухо. Постепенно снижайте температуру воды. Через месяц можно перейти к обливанию или душу. Начальная температура воды 30 – 35 градусов. Затем постепенно ее понижают.





Вспомни пословицы и поговорки о здоровье. Соедини начало и конец пословицы.

