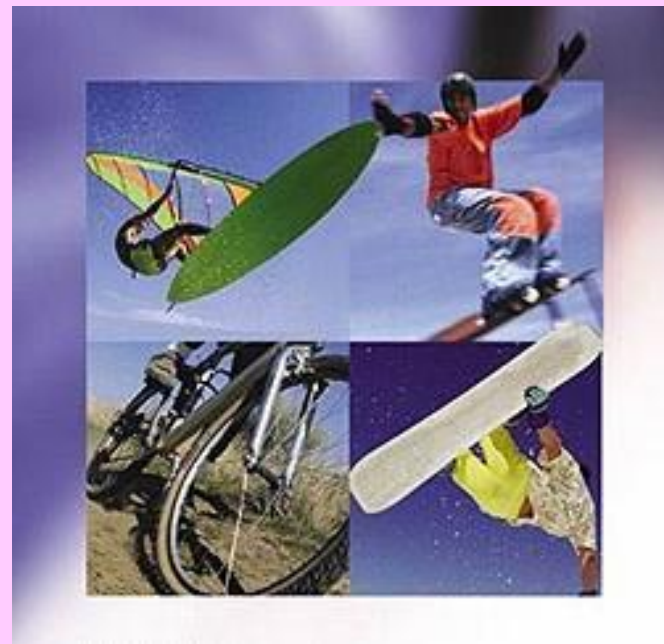


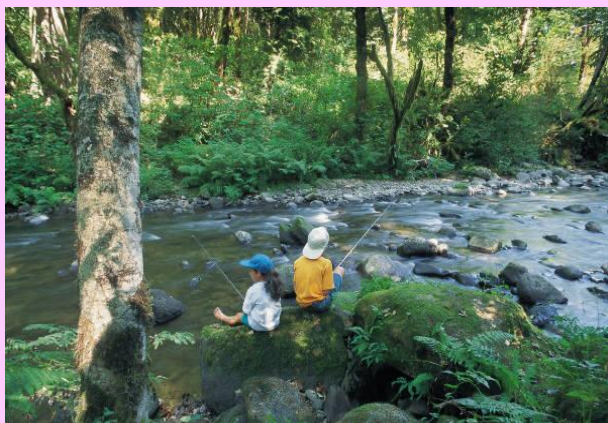
# "УРОК ЗДОРОВЬЯ"

Подготовила:  
учитель - дефектолог,  
первой квалификационной  
категории  
Гимаева Лейсан Диллюсовна.

ГБОУ «Агрызская школа- интернат  
для детей с ограниченными  
возможностями здоровья»



Цель урока - актуализировать и  
развивать знания детей о  
здоровье и здоровом образе  
ЖИЗНИ



# Здоровье –это состояние физического, психического и социального благополучия

Составляющие здоровья:

- ✓ Режим дня
- ✓ Зарядка, физические нагрузки
- ✓ Правильное питание
- ✓ Прогулки на свежем воздухе
- ✓ Соблюдение правил личной гигиены
- ✓ Эмоциональная стабильность
- ✓ Отсутствие вредных привычек



# Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

**Режим дня** – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.







**РЕЖИМУ  
ДНЯ  
МЫ  
ДРУЗЬЯ**

# Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Чтобы здоровым и сильным быть

Надо со спортом дружить!



- Правильное питаться :

«Чтобы здоровыми быть надо фрукты и овощи любить»



# Советы Доктора Айболита

---

- «Надо, надо умываться по утрам и вечерам...»
- Мой всегда руки перед едой
- Дважды в день чисти зубы старательно, и утром и вечером обязательно!
- «Здоровые зубы – здоровое сердце»

# Разрушители здоровья



СОТОВЫЙ ТЕЛЕФОН



КОМПЬЮТЕР



ТЕЛЕВИЗОР

Компьютер, телефон и телевизор излучают вредную радиацию, а кроме того, компьютер очень сильно влияет на зрение.

Детям дошкольного возраста рекомендовано сидеть за компьютером не более 15 минут в день. Нельзя смотреть телевизор более 2 часов. После игры на компьютере или просмотра телевизора делайте **гимнастику для глаз**



# ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ



- Соблюдай чистоту
- Сочетай труд и отдых
- Больше двигайся
- Правильно питайся



**Будьте здоровы!!!**