

Полезные эстафеты и подвижные игры, как источник здоровья





ЦЕЛЬ:

**Создать представление о
здоровье растущего организма
школьника, способах
укрепления и повышения
уровня всестороннего
развития учащихся,
посредством выполнения
эстафет и подвижных игр.**

Проблема

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: «Здравствуй, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровья не купишь», «Дал бы Бог здоровья, а счастья найдешь». Сегодня нам предстоит узнать, чем проникнуты эти слова? Какую роль играет здоровье в нашей жизни? Какую роль играют подвижные игры в сохранении или развитии здоровья школьников?

ВЫБИРАЙ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ!!!

Успех

Сила

Позитив

Спорт

Красота



Здоровье

Веселье

Энергичность

Вдохновение

Счастье

Задачи:

1. приобщение детей к здоровому образу жизни, закрепление правил и двигательные умения в играх и эстафетах;
2. развитие двигательной активности обучающихся, воли к победе, концентрации на достижении результата;
3. воспитание волевых качеств, собранности, сознательного отношения к ценностям здоровья, развитие воображения, внимания, фантазии. воспитывать дружелюбие, честность, трудолюбие, ответственность и уважительность.

Здоровый образ жизни



Научиться управлять своими чувствами, жить в ладу с окружающими

Следовать укрепляющему здоровью жизненному режиму



Научиться рационально питаться

Здоровый образ жизни - активность человека, направленная на сохранение здоровья

Соблюдать советы гигиены, сформировать ответственное гигиеническое поведение

Негативно относиться к вредным привычкам

Уважать физическую культуру, заниматься спортом



Здоровый образ жизни - это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.



ЗДОРОВЬЕ



Здоровье – это не только хорошее самочувствие, но и хорошее настроение, человек легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо и активно учиться и работать и не слишком устает при этом.









Мы живем не для того, чтобы есть, а едим
для того, чтобы жить.

Сократ



Здоровье это то что нельзя купить за
деньги, но мы можем помочь Нашему
организму сохранить то, что подарила
нам сама природа!

Это интересно:

За свою жизнь человек в среднем съедает 10 тыс. яиц, 5 тыс. буханок хлеба, 100 мешков картофеля, 3 быков, 2 баранов, случайно 70 насекомых. Женщины - около 4 кг. губной помады.





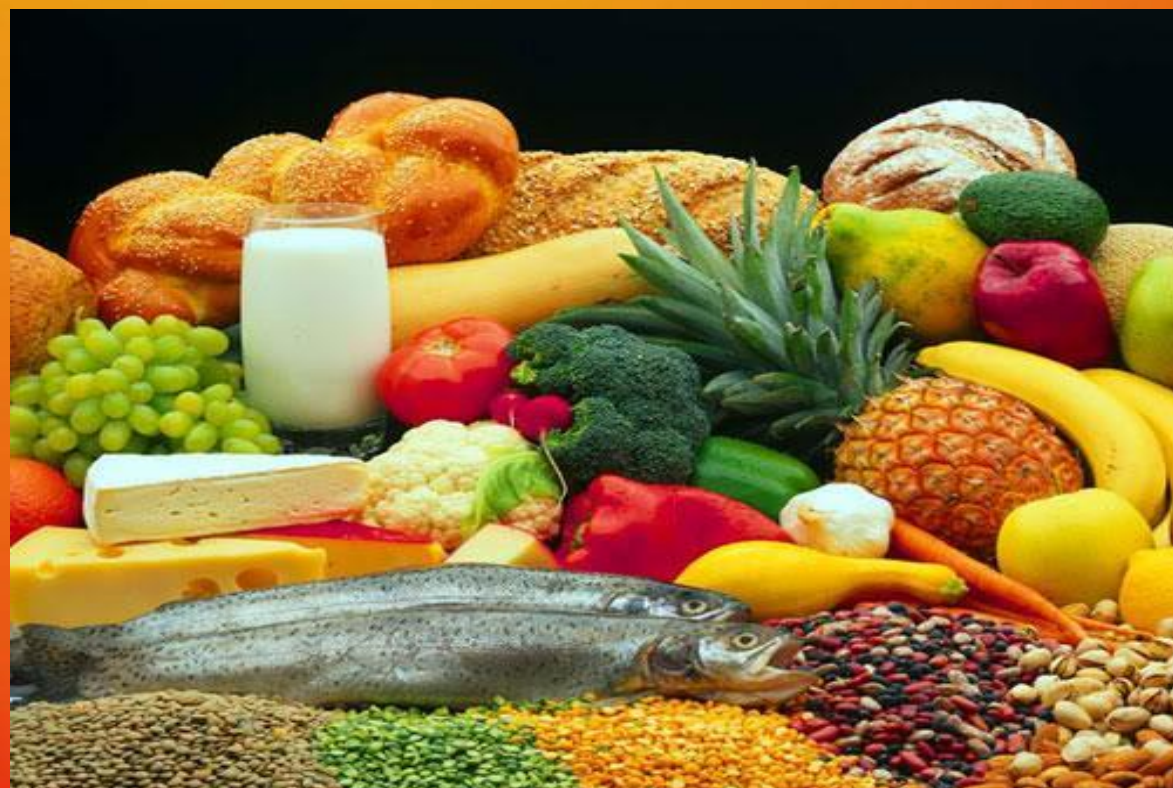
ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ

Основа сбалансированного и полноценного питания:



«Наши пищевые вещества должны быть
лечебным средством, а наши лечебные
средства должны быть пищевыми
веществами».

Гиппократ





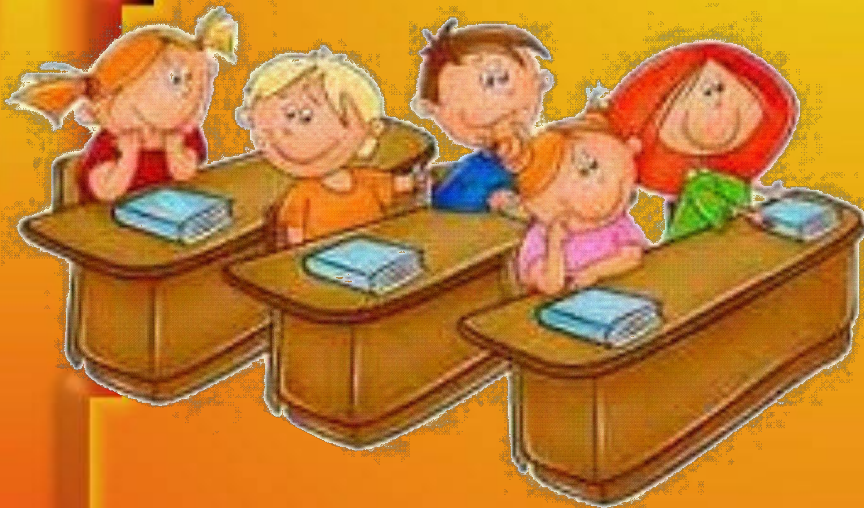
СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ



*Чтобы быть
здоровым,
нужно
соблюдать
чистоту и
гигиену*



СОЧЕТАЙ ТРУД И ОТДЫХ



*Долго живет тот, кто
много и хорошо работает.*

*Для сохранения и укрепления
здоровья человеку необходим
и отдых, который снимает
устомление и
восстанавливает
работоспособность.*





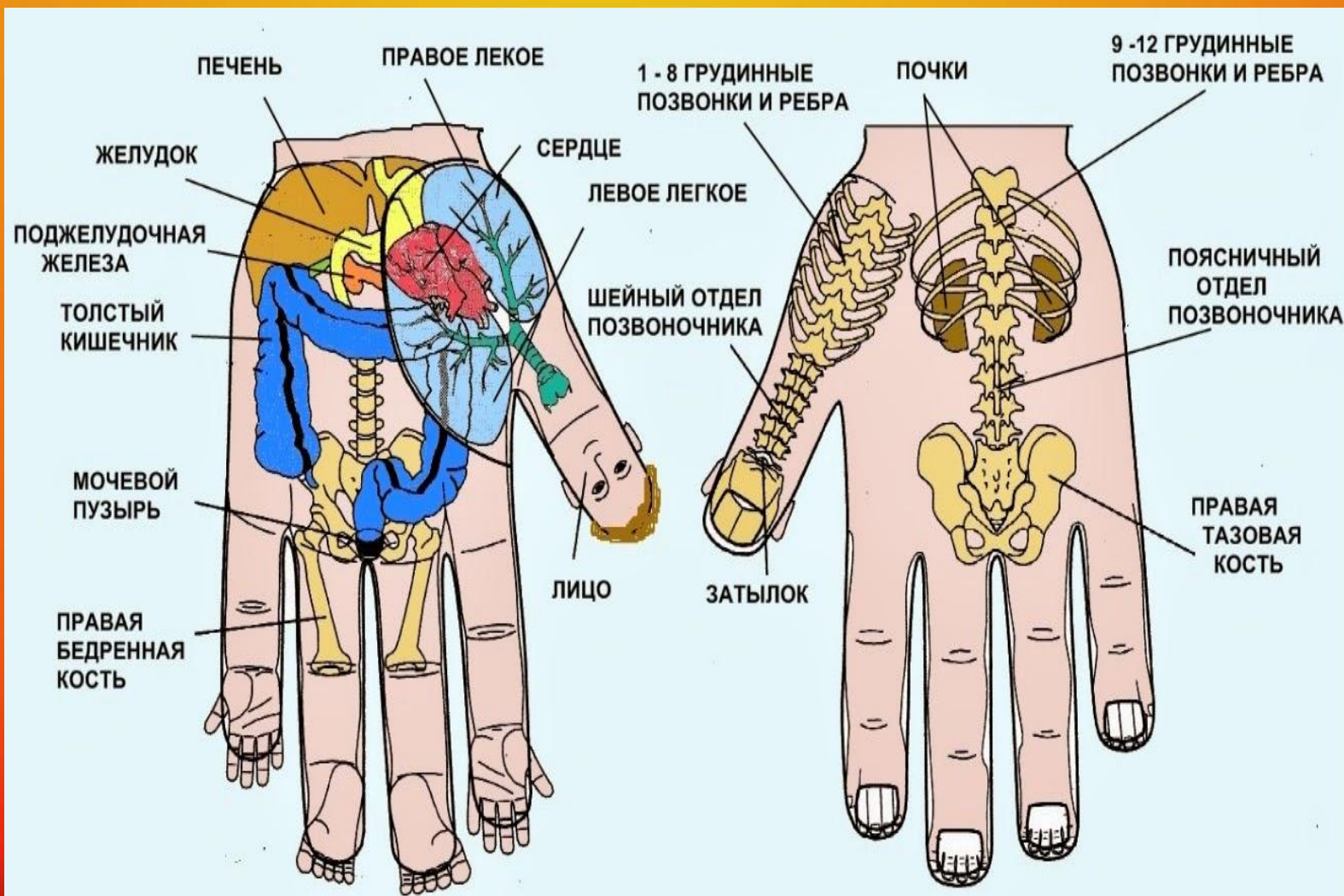
БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ

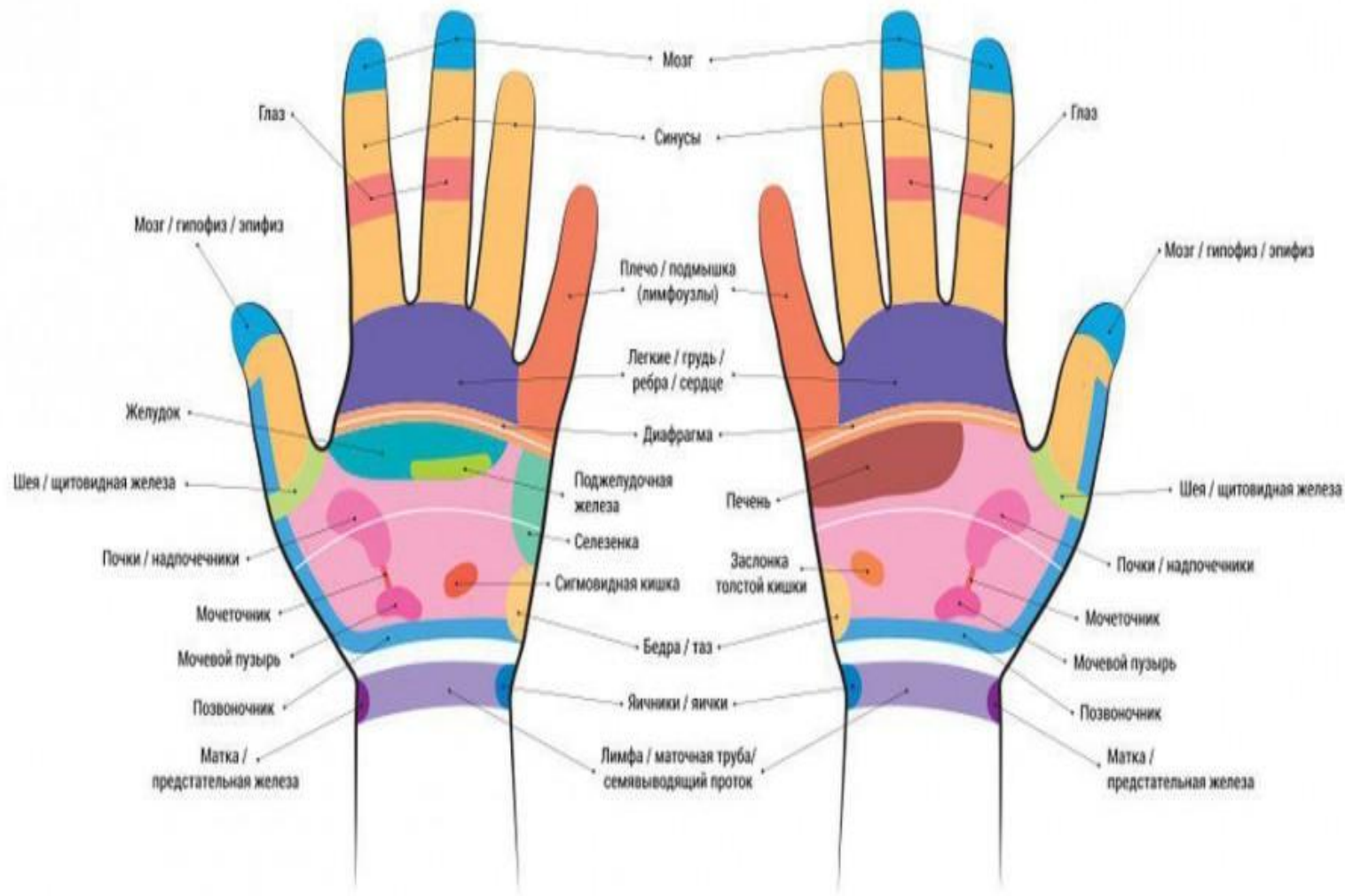


Занятия спортом и физкультурой укрепляют здоровье и улучшают состояние организма.



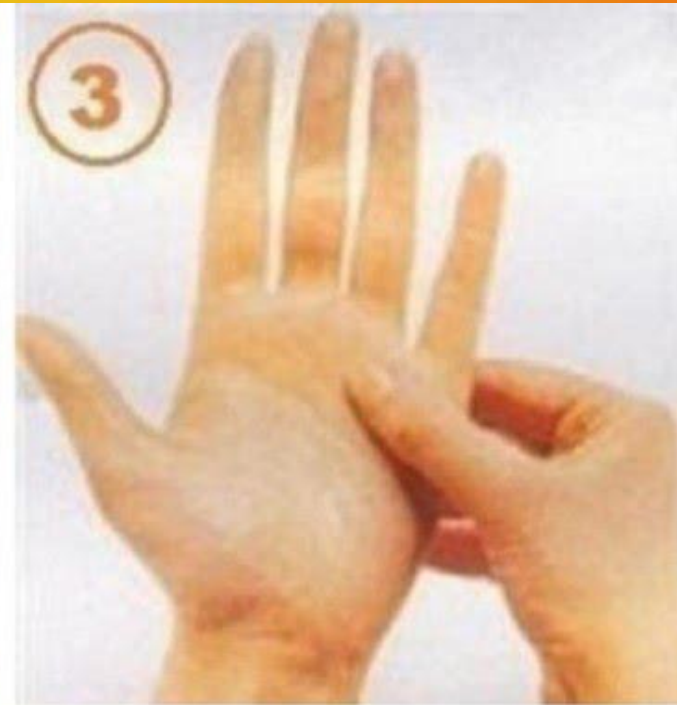
Акупунктурный массаж





ЛЕВАЯ ЛАДОНЬ

ПРАВАЯ ЛАДОНЬ





**Подружившись с физкультурой,
Гордо смотрим мы вперёд!
Мы не лечимся микстурой -
Мы здоровы целый год!**