

# 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!!!

Здоровье

Успех

Веселье

Сила

Энергичность

Позитив

Вдохновение

Спорт

Счастье

Красота



# 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*





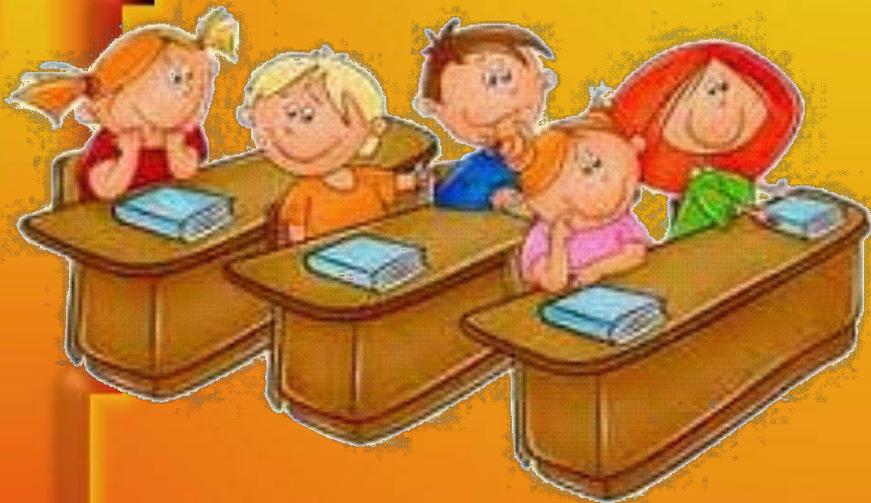
# СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ



*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.*





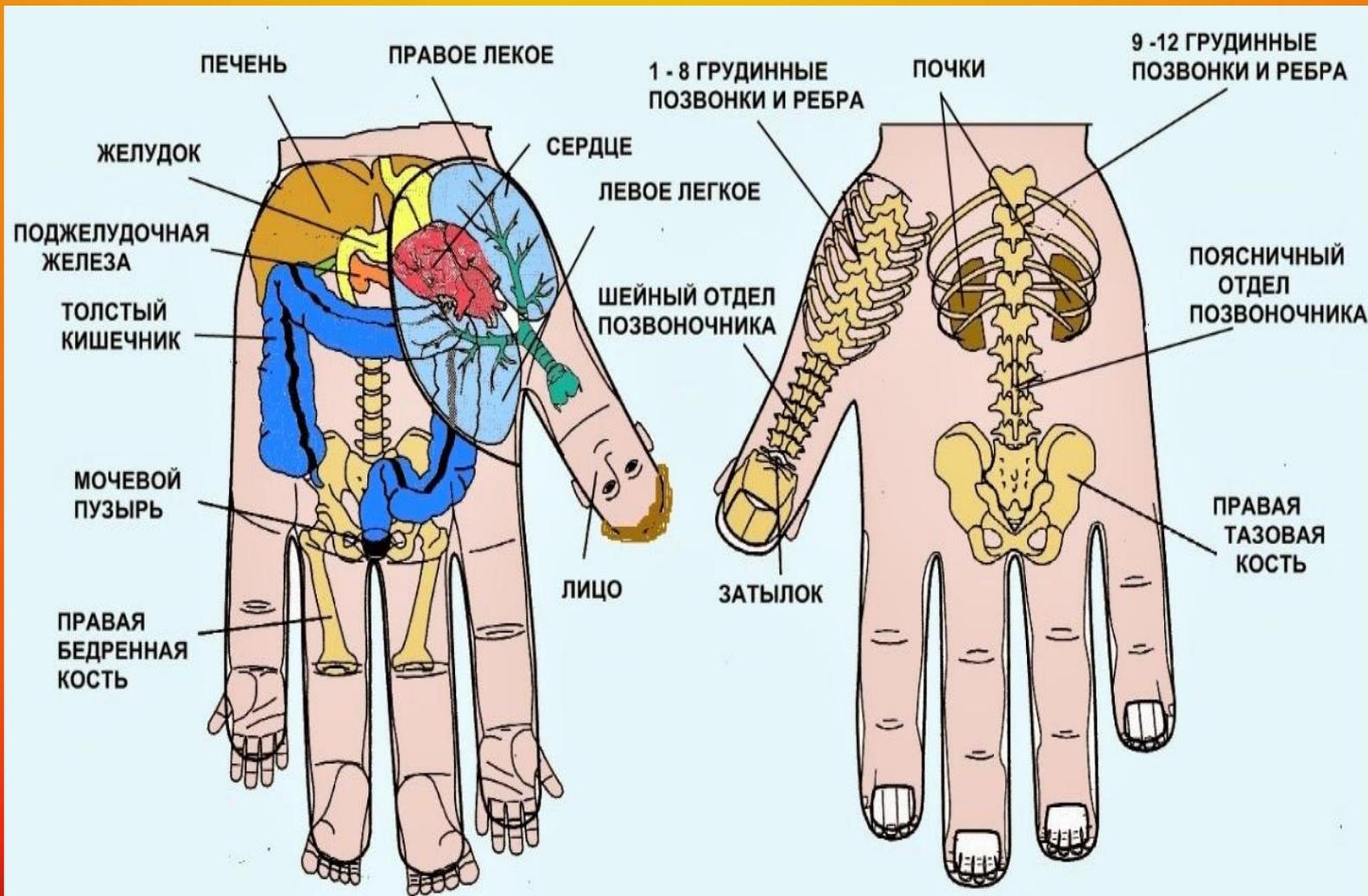
# БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ



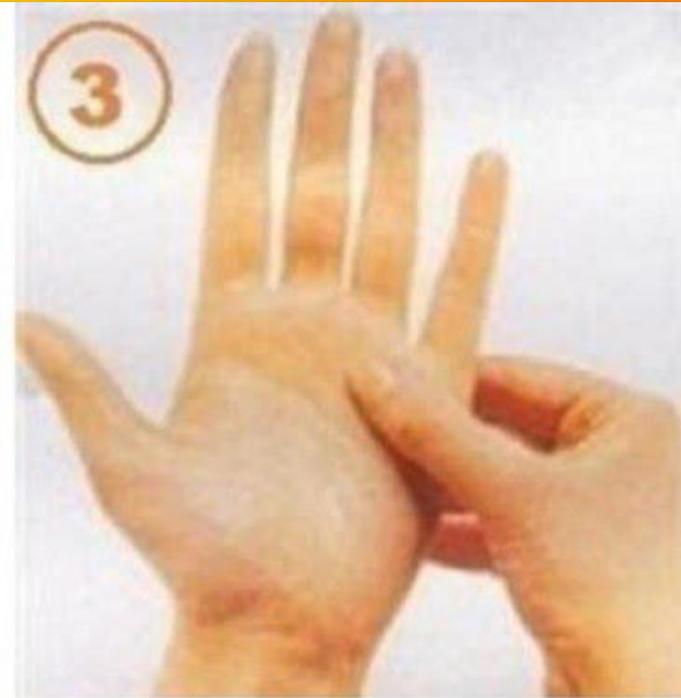
*Занятия спортом и физкультурой укрепляют здоровье и улучшают состояние организма.*



# Акупунктурный массаж









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