

# Пусть на планете растут здоровые дети



*Здоровые дети - в здоровой семье,  
Здоровые семьи - в здоровой стране,  
Здоровые страны - планета здорова.  
Здоровье! Какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете  
Растут здоровые дети!*

# Презентация

« Пусть на планете растут  
здоровые дети»

Составил: Исмаилов Омар Насрулаевич, учитель  
физкультуры здоровья МКОУ СОШ № 61

# **Если хочешь быть здоровым.**



1

**Если хочешь быть здоровым  
занимайся спортом!**





## Что такое спорт?

Спорт важная часть физической культуры общества. Это различные виды соревнований, и специальной подготовки к этим соревнованиям. Различные виды спорта известны с незапамятных времени.

Виды спорта:

1. Легкая атлетика.
2. Баскетбол.
3. Волейбол.
4. Бадминтон.
5. Бейсбол.
6. Велоспорт.
7. Плавание.
8. Художественная гимнастика.
9. Батут.
10. Гандбол.
11. Синхронное плавание.
12. Гребля на байдарках.
13. Прыжки в воду.
14. Настольный теннис.
15. Бокс.
16. Вольная борьба.
17. Стрельба.
18. Стрельба из лука.
19. Фехтование.
20. Шахматы.



## ***Как здоровым стать.***

Для здоровья важен спорт,  
Чтоб болезням дать отпор.  
Нужно спортом заниматься,  
И здоровым оставаться!

Вам известно, всем понятно  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать,  
Как здоровым стать!  
Приучай себя к порядку –

Делай каждый день зарядку,  
Смейся веселей,  
Будешь здоровей.  
В мире нет рецепта лучше –  
Будь со спортом неразлучен,  
Проживешь сто лет –  
Вот и весь секрет

И мы уже сегодня  
Сильнее чем вчера

Физкультура! Физкультура!

Физкультура!

На уроке физкультуры

Узнаем мы про него.

Мы играем в баскетбол.

## **Если хочешь быть здоровым питайся правильно!**

- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма, кроме того, идут им на пользу. Здоровое питание человека позволяет сохранять работоспособность, бодрость и жизнерадостность, умственную активность в течении многих лет, нормальное развитие и жизнедеятельность человека. Оно является важным условием полноценной жизни, крепкого здоровья. Организм человека, который рационально питается, способен хорошо сопротивляться разнообразным заболеваниям. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск заболеваний и расстройств.

Сбалансированное, здоровое питание для детей важно даже большей степени, нежели для взрослых. Ведь растущий организм особенно остро нуждается в достаточном количестве витаминов, минералов и других полезных веществ. Здоровое питание для детей – это не только сбалансированность, но и определенные привычки, закладываемые с самого детства.

- Ведите дробный режим питания.
- Еда должна выглядеть привлекательно.
- Избегайте фаст – фуда (гамбургеры, картошка фри и. т.)
- Не заставляйте есть то, что не нравится.
- Есть свежие фрукты.
- Слушаться родителей.
- Соблюдать гигиену.



● Питайся правильно



3

*Правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека – режим дня.*

питание

учеба

учеба

**сон**

игра

прогулка

ПОЛДНИК

завтрак

уроки

зарядка

ОТДЫХ

Личная гигиена



# Организуй свой режим дня

РЕЖИМ  
ДНЯ



## Режим школьника



Утро школьника начинается с пробуждения.

Детям обычно довольно сложно проснуться, и для того чтобы процесс пробуждения был легче, нужно заниматься зарядкой, которая и облегчит этот переход от сна к бодрствованию.

В самом слове «зарядка» заложен глубокий смысл - это не просто физические упражнения, а мероприятия, направленные на получение бодрости и заряда энергии.



4

## ***Учись отлично!***

- Учеба занимает большое количество времени и является обязательным занятием для детей, для всех.





## Пословицы про ученье

Без грамоты – как без свечки в потёмках.

- Без муки нет и науки.
- Без Век живи – век учись.
- терпенья нет ученья.
- Знание — сила.
- Знание и мудрость украшают человека.
- Знание лучше богатства.
- Кто не учен, тот глуп.
- Кто учится с молодю, не знает на старости голоду.
- Кто хочет много знать, тому мало надо спать.
- Кто грамоте горазд, тому не пропасть.
- Кто до ученья охочь, тому и Бог готов помочь.
- Кто грамоте горазд, тому не пропасть.
- Кто до ученья охоч, тому и Бог готов помочь.
- Кто любит науки, тот не знает сук
- 

- Кто хочет много знать, тому мало надо
- спать.
- Мир освещается солнцем, а человек знанием.
- Намучится – научится



5

## **Здоровый сон залог здоровья.**

Сон крайне важен для школьников любого возраста. Именно в это время мозг продуцирует необходимые организму ребенка гормоны, положительно воздействующие на настроение и аппетит, а также на способность сосредотачиваться. Одновременно происходит и активная регенерация клеток. Американские специалисты из центра по исследованию расстройств сна убеждены, что полноценный ночной отдых так же необходим, как комфортный микроклимат в семье и качественное питание.

Сон действительно оказывает благотворное влияние на восприимчивость человека к обучению. От качества и продолжительности подобного отдыха зависит, сколько информации сможет запомнить и усвоить ваш ребенок.

Важно знать, что даже если при нехватке сна малыш демонстрирует хорошую сосредоточенность на занятиях, это не может продолжаться долгое время.

Для того чтобы полноценно отдохнуть, ребенок должен спать дольше, нежели взрослый человек.

Например, 8-9-летние дети могут выспаться за 10,5-11, 10-11-летние – за 10, 12-15-летние подростки – за 9 часов. Лишь по достижении пятнадцатилетнего возраста юноши и девушки могут спать столько, сколько и взрослые, а именно – 8-8,5 часов. Считается, что школьнику лучше всего просыпаться часов в 7 утра, а укладываться в постель примерно с 21 до 23 часов (в зависимости от возраста ребенка).

***Врачи предупреждают: здоровье хронически недосыпающего ребенка находится под угрозой!***

## Чтобы сон был здоровым:



- Правильный настрой (не смотреть боевики, фильмы ужасов, читать детективы перед сном);
- Водные процедуры ;
- Тишина (засыпать в полной тишине, без посторонних звуков).
- Удобная кровать.;
- Свежий воздух и проветренное помещение
- Правильное освещение
- Создать комфортную температуру в помещении;
- Ужин за час – полтора до сна;
- Сформировать привычку к правильному и здоровому сну
- Чистить зубы перед сном;

- Чрезмерная жестикуляция.
- Чавканье.
- Ковыряние в носу.
- Шарканье ногами.
- Сутулость.
- Очень громкая речь.
- Перебивание других во время разговора.
- Нецензурная речь.
- Чтение при посещении туалета или во время приема пищи и многое другое.
- Сосание пальцев, собственной одежды, постельного белья и прочего.
- Надкусывание ногтей, кутикулы, щек или губ.
- Ковыряние в пупке.
- Качание головой.
- Накручивание или даже выдергивание волос.
- Курение.
- **Зависимость от телефона и компьютера.**

Как поел, почисти зубки.  
Делай так два раза в сутки.  
Предпочти конфетам фрукты,  
Очень важные продукты.  
Чтобы зуб не беспокоил  
Помни правило такое:  
К стоматологу идем  
В год два раза на прием.  
И тогда улыбки свет  
Сохранишь на много лет!

- **Почаще давайте глазам отдых.** Если у ребёнка хорошее зрение, он должен делать перерыв в занятиях через каждые 40 м.
- **Книжку или тетрадку надо держать на расстоянии 35–40 см от глаз .**
- **Закаляйте ребёнка, чтобы он как можно меньше болел.**
- **Важно**
- За компьютером младший школьник может проводить не больше 15–20 минут в день, старший – не больше часа. Если работу за это время не выполнить, её надо разбить на части, и через каждые 15 минут делать для глаз перерыв