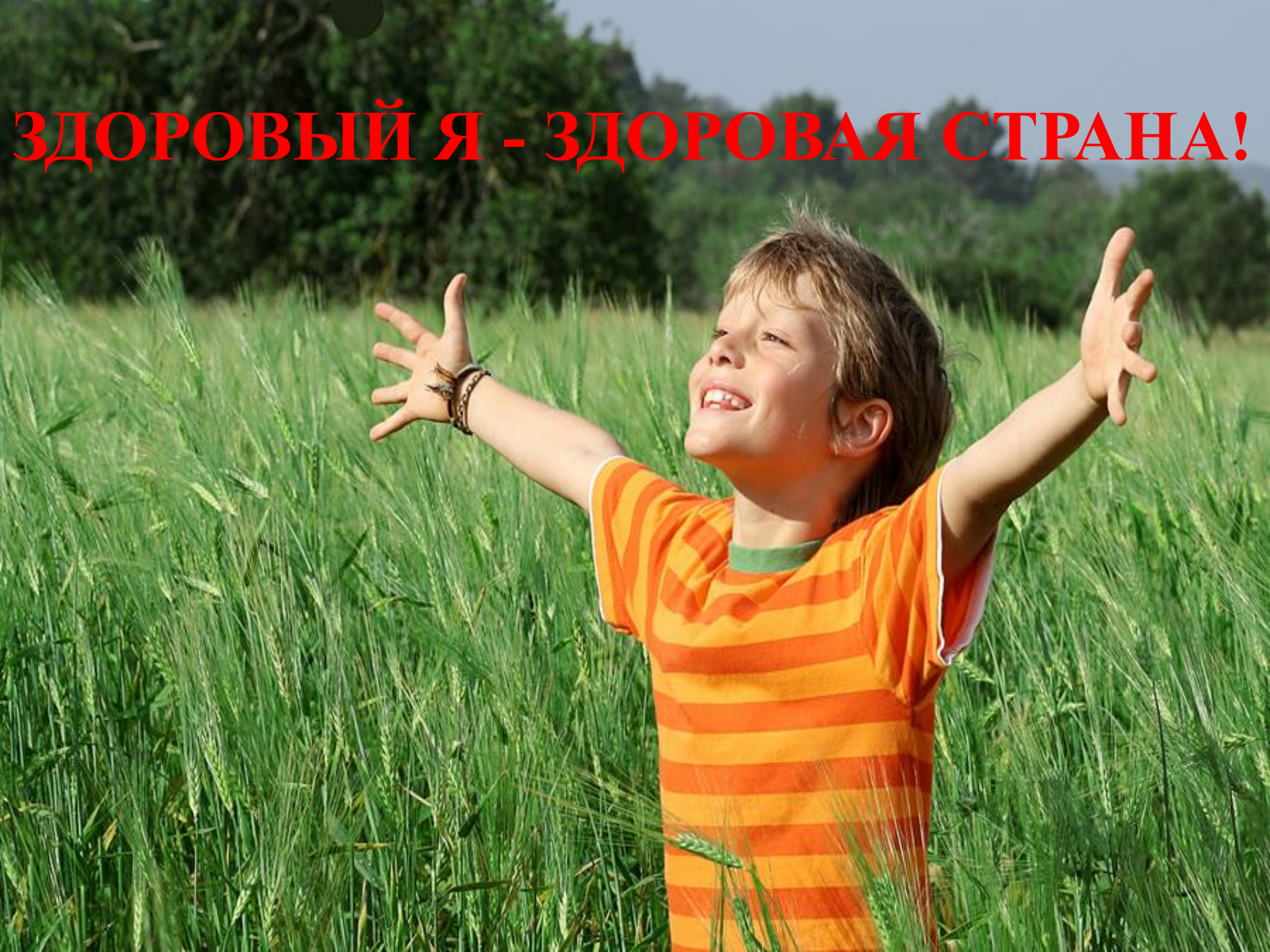


ЗДОРОВЫЙ Я - ЗДОРОВАЯ СТРАНА!



Добрый день!

Мы рады приветствовать Вас.

Мы отправляемся в путешествие в Страну Здоровья.

Здоровье – это огромная ценность в нашей жизни и все должны стремиться в эту Страну.

Там все жители ведут здоровый образ жизни, там налажен правильный режим питания и режим дня, закаливания, её жители дружат со спортом, не болеют. И везде царит радостная и бодрая атмосфера.

Жители этой Страны:

**Желают Вам расти, цвести,
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.**



**Что мы сами можем сделать для укрепления
своего здоровья?**

Педагогика на сегодняшний день располагает наиболее доступным в России способом оздоровления человека, и средство это – воспитание ценностного отношения к своему здоровью, выражающееся формулой:
здоровье – ценность, а ценности не даются даром.





Сбереженное и укрепленное в детстве и юности здоровье позволит жить долго и активно.

Даст возможность выбрать профессию по душе и призванию, не ограничивая выбор состоянием здоровья.

Наша школа следит за соотношением учебной нагрузки и методов преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействует охране и укреплению их здоровья.

Принцип здоровьесбережения становится системообразующим. Осознание ценности здоровья должно быть одинаковым для всех участников образовательного процесса.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет

Школьная среда – мощный фактор, влияющий на здоровье детей и подростков, поэтому важно эту среду сделать органичной. Естественной для ребёнка. В связи с тем, что большую часть времени дети пребывают в образовательном учреждении, возникает необходимость превращения образовательной среды в реабилитационно-оздоровительную и просветительскую среду, с целью создания единого адаптационного пространства. Неразрывно соединяющего педагогику, психологию, медицину, школу и семью.

1 Соблюдение норм СанПиН при проведении урочных и внеурочных мероприятий

2 Индивидуальность домашнего задания

3 Проведение перед первым уроком зарядки

4 Проведение на уроке в момент утомления физкультминутки

5 Проведение гимнастики для глаз

6 Организация достаточной не травмоопасной двигательной активности

7 Частая смена видов деятельности на уроке

8 Развитие мелкой моторики руки

9 Построение учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей здоровья ребенка

10 Прогулка на свежем воздухе с включением подвижных игр



**Что надо делать,
чтобы быть
здоровым**

**Трудиться
Соблюдать чистоту
Закаляться
Делать зарядку
Весело жить
Заниматься спортом
Гулять на свежем
воздухе
Одеваться по погоде
Мыть почаще руки**

**Чего не надо делать, чтобы быть
здоровым**

**Лениться
Мало двигаться
Есть много сладкого
Ходить без шапки
Грустить, унывать
Сосать сосульку
Есть снег
Простужаться**



Правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности.

Дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.



РЕЖИМ ДНЯ

8.00-9.00 - радушный прием в детском саду, игры, индивидуальная работа с детьми, беседы с родителями.

9.00-9.30 - вкусный завтрак

9.25-10.20 - творческие и развивающие занятия

10.20-10.30 - фито бар

10.30-12.00 - подготовка к прогулке, прогулка: игры, наблюдения, труд в природе

12.00-12.20 - возвращение с прогулки, подготовка к обеду

12.20-13.00 - полезный обед

13.00-15.20 - подготовка к спокойному сну, спокойный сон

15.20-16.00 - постепенный подъем, корригирующая гимнастика (профилактика, плоскостопия, коррекция осанки, упражнения на дыхание)

16.00-16.20 - вкусный полдник

16.20-16.40 - творческие и развивающие занятия

16.40-17.00 - кружки по интересам, самостоятельные игры, индивидуальная работа

17.00-18.10 - вечерняя прогулка

18.10-18.40 - возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин

18.40-19.00 - спокойные игры, беседы с родителями, уход детей домой



**Трудный и долгий день впереди-
Каждую мышцу с утра заряди!**

**Вредно ребятам лежащее чтение:
Вредно для книги и вредно для
зрения.**

**Вовремя пей и вовремя ешь –
Будешь до старости крепок и свеж!**

Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейн, корт,
Зал, каток – везде вам рады.
За старание в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды!



Занимайся волейболом,
Греблей,
плаваньем,
футболом.
Змеев пёстрых запускай,
На коньках зимой гоняй.





Рациональное
Питание



Закаливание и
занятия спортом

Здоровый Образ Жизни.



1. Курение



Искоренение
Вредных
привычек

2. Алкоголь



3. Наркотики



Правильный
Режим труда и отдыха



Если мыть не хочешь уши
И в бассейн ты не идёшь,
С сигаретою ты дружишь –
Так здоровья не найдёшь.



Почти 40 процентов россиян по-прежнему курят

Всемирная организация здравоохранения опубликовала доклад о курении в России

Распространенность табакокурения в России, в зависимости от возраста



Пассивное курение

34,9% взрослого населения (21,9 млн человек) являются пассивными курильщиками на рабочих местах

17% всех смертей в стране

связано с курением табака (400 тыс. человек ежегодно)

Источник: Доклад ВОЗ

Динамика доли курящего взрослого населения в СССР/России





Я ВІБІРАЮ
ЖИЗНЬ!

Результаты нашей работы





БЛАГОДАРИМ ЗА

ВНИМАНИЕ!