



**ЗДОРОВЫМ БЫТЬ
ЗДОРОВО!**

Блохина Зинаида
Васильевна
учитель начальных
классов
МОУ «Узуновская СОШ»

УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ



ОБЪЯВЛЕНИЯ

Основные правила личной гигиены

- Мыть и мыться. Делать, чтобы избежать и избежать обиды на окружающих, как правило, перед выходом из дома, после посещения туалета, перед приемом пищи, перед сном. Мыть руки с мылом и теплой водой. Мыть волосы по мере их загрязнения, особенно перед сном. Мыть ноги перед выходом из дома.
- Мыть и чистить. Мыть и чистить, чтобы избежать и избежать обиды на окружающих, как правило, перед приемом пищи, перед сном. Мыть волосы по мере их загрязнения, особенно перед сном. Мыть ноги перед выходом из дома.
- Мыть и чистить. Мыть и чистить, чтобы избежать и избежать обиды на окружающих, как правило, перед приемом пищи, перед сном. Мыть волосы по мере их загрязнения, особенно перед сном. Мыть ноги перед выходом из дома.
- Мыть и чистить. Мыть и чистить, чтобы избежать и избежать обиды на окружающих, как правило, перед приемом пищи, перед сном. Мыть волосы по мере их загрязнения, особенно перед сном. Мыть ноги перед выходом из дома.
- Мыть и чистить. Мыть и чистить, чтобы избежать и избежать обиды на окружающих, как правило, перед приемом пищи, перед сном. Мыть волосы по мере их загрязнения, особенно перед сном. Мыть ноги перед выходом из дома.

КОНСТИТУЦИЯ РФ



1. Каждый имеет право на свободу совести и вероисповедания, свободу мысли, слова, информации и массовой информации, свободу собраний, мирных собраний, ассоциаций, объединений, союзов, включая профсоюзные организации, свободу передвижения и выбора места жительства.
2. В Российской Федерации федеральными органами государственной власти и органами государственной власти субъектов Российской Федерации гарантируются и охраняются права человека и гражданина, свободы мысли, слова, массовой информации, передвижения и выбора места жительства, включая профсоюзные организации, свободу собраний, мирных собраний, ассоциаций, объединений, союзов, включая профсоюзные организации.
3. Свобода деятельности печати, факса и информации, созданных средствами массовой информации, включая средства массовой информации, созданные средствами массовой информации, созданные средствами массовой информации.

www.educatte.ru

Здоровье - это здорово!



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Здоровье – это комплексное понятие, которое включает в себя физическое, психическое, социальное и духовное благополучие человека. Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние, при котором человек способен реализовать свои способности и наслаждаться жизнью.

Для того чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, правильно питаться, избегать стрессов и вредных привычек. Здоровье – это основа благополучия человека, поэтому заботиться о нем нужно каждый день.

Мы должны помнить, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние, при котором человек способен реализовать свои способности и наслаждаться жизнью.

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние, при котором человек способен реализовать свои способности и наслаждаться жизнью.

Для того чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, правильно питаться, избегать стрессов и вредных привычек.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Чистим зубы правильно

Зубы – это важный орган человеческого организма, который отвечает за жевание, речь и внешний вид. Чтобы сохранить здоровье зубов, необходимо правильно их чистить.

Важно использовать правильную технику чистки зубов, чтобы избежать повреждения эмали и десен. Чистить зубы нужно не менее 2-3 минут в день.

Помимо чистки зубов, важно также использовать зубную пасту, зубную нить и ополаскиватель для рта.

Здоровые зубы – это основа благополучия человека, поэтому заботиться о них нужно каждый день.



Здоровья
Слагаемые



Режим



Правильное
питание



сон

Полноценный

Хорошее
настроение



Свежий
воздух



Занятие
спортом



Что нужно делать, чтобы быть здоровым

Чтобы хорошо расти и быть здоровыми,
нужно заботиться о здоровье.

Нужно хотеть и уметь заботиться о своем
здоровье.

Советуем:

- ✓ Береги здоровье смолоду
- ✓ Занимайся спортом
- ✓ Делай зарядку
- ✓ Закаляйся
- ✓ Соблюдай режим дня
- ✓ Дружи с водой
- ✓ Вовремя лечи зубы
- ✓ Не ешь много сладкого
- ✓ Заботься о коже
- ✓ Держи осанку
- ✓ Одевайся по погоде





САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Заботясь о своем здоровье и здоровье окружающих тебя людей!



От простой воды и мыла
У микробов тает сила!

Ежедневно умывайся. Утром
и вечером принимай душ.



Чтоб не ныл животик твой,
Руки мой перед едой!

Мой руки перед едой,
после туалета и прогулки.



У меня зубная щетка,
Она чистит зубы четко.
Раз за разом веселей,
Мои зубы все белей.

Чисти зубы утром и днем.



Я волшебная расческа,
Я дружу с любой прической,
Все мне, братцы, по плечу,
Я украсить вас хочу.
Если волосы опрятны,
Всем вокруг вы так приятны,
Все любят на вас,
Отвести не могут глаз.

Не забывай мыть голову, следи за тем,
чтобы прическа была красивой и опрятной

Соблюдение личной гигиены
способствует сохранению
и укреплению здоровья



Следи за своими
ногтями.

Кто ногтей не чистит
И не подстригает,
Тот своих знакомых
Здорово пугает.
Ведь с ногтями грязными,
Длинными и острыми
Могут очень просто вас
Перепутать с монстрами.



Я привык свои ботинки
Чистить щеткой каждый день.
Из костюма все пылинки
Мне вытряхивать не лень!



Следи за чистой
одеждой и обувью.



Раз, два, три, четыре,
Прибираюсь я в квартире!
Как же мама будет рада!
Громко скажет: "Это ж надо!"
Пылесос включаю смело,
Пылесосить - это дело!
Пылесос гудит, ревет,
Щётка по полу ползёт.



Помогай взрослым
поддерживать чистоту

ЗАКАЛЯЕМ СВОЙ ОРГАНИЗМ!

Закалка - это оздоровительные процедуры
посредством воздуха, воды и солнца. Закалка
дарит нам крепкое здоровье, хорошее настроение,
помогает стать менее зависимым от изменений
погоды, защищает от простуды и гриппа.



Чтобы носом не сопеть,
И не кашлять сильно,
Обливайся каждый день,
Лей весьма обильно.



Умывание холодной водой.
Контрастный душ.



Чтобы меньше простужаться,
Надо больше закаляться!
Обтирание влажным
полотенцем.



Чтоб в учебе преуспеть,
И была смекалка,
Всем ребятушкам нужна
Водная закалка.
Купание в водоемах.



Всех полезней
Солнце, воздух и вода!
От болезней
помогают нам всегда.
Солнечные ванны.



На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Воздушные ванны

ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

«Если хочешь быть здоров, закаляйся!..»

- Первое правило – закаливание нужно проводить систематически.
- Второе правило – постепенность.



Помните: *солнце, воздух, и вода – самые верные наши друзья!*

Еще один наш помощник в сохранении здоровья - это движение.



Зарядка, подвижные игры, ходьба, катания на коньках и лыжах - все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым.





**ЗДОРОВЬЕ
В ПОРЯДКЕ —
СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**





ЗАКАЛКА, СПОРТ, ДВИЖЕНИЕ - всех целей достижение!



Наша газета посвящена закаливанию, играм на свежем воздухе и спорту! Мы расскажем вам, как это интересно и полезно, и даже покажем на собственном примере!

Привет, ребята!

ЛЕТАЮЩАЯ ТАРЕЛКА

Играющие стоят в кругу и перебрасываются летающей тарелкой. Кто не поймал – выбывает из игры.

Ребята! Сейчас я вам расскажу, в какие игры можно играть на улице!

ИГРА С МЯЧОМ

Ведущий подбрасывает лёгкий мяч в воздух. Как только он ловит его – играющие должны застыть и не шевелиться. У кого не получилось – становится ведущим.

МЯЧ В ВОЗДУХЕ

Играющие образуют круг с водящим в центре. Игроки перебрасывают друг другу мяч. Водящий должен поймать его. Если это удалось, на его место встает играющий, после броска которого мяч был осален.

А какие игры на свежем воздухе знаете вы?

Друзья мои спортивные! А знаете ли вы, что закаливание вам необходимо, чтобы меньше болеть и чувствовать себя бодрыми!

Начинаем закаливание с ежедневных воздушных ванн! Такие ванны лучше принимать утром или вечером (не позже 18 часов), спустя 30-40 минут после еды. Начинаем с комнатной температуры, затем постепенно понижаем её и увеличиваем продолжительность времени. Не забудьте, что дошкольникам не следует принимать воздушные ванны дольше 40 минут! Воздушные ванны отлично сочетаются с гимнастическими упражнениями!

Физкульт-привет!

Делать зарядку по утрам можно всей семьёй! А ну-ка, становись в строй!

Для начала включи бодрую музыку и немного потанцуй!

Теперь помассируй руки и ноги – это как массаж!

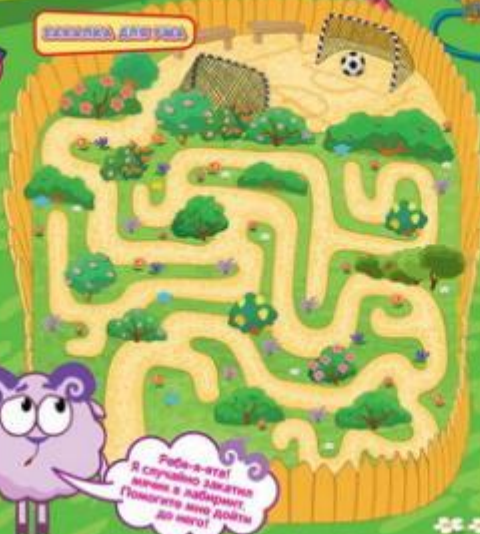
Строчим друг за другом и передаём мячик через голову. Последний получающий мяч перебегает вперед, и так, пока мячик в ряду снова не окажется в начале!

Только не ТУСИ!

Ну а теперь умывайся и чистишь зубы!

Зарядка окончена!

Лабиринт для разгадки



Гимнастика появилась в Китае за 4 000 лет до н.э. В Древней Греции популярны были илавание и рывалка, а у персов – поло. Самой спортивной нацией были греки. Они разбивали тяжкие биды спорта, как дубина, мраморные диски, состязание на колесницах и в беге. Каждые четыре года греки проводили Олимпийские игры. Со временем появились новые биды спорта, уничтожились иривалка. Спорт стал профессиональным и популярным.

А вот и история спортивных игр!

Ребя-а-ята! Я случайно закатил мячик в лабиринт. Помогите мне дойти до него!

Обтирайся – закаляйся!

Приступаем к влажным обтираниям. Сначала обтирают руки – от пальцев к плечу, затем ноги – от пальцев к бедру, далее грудь, живот и спину! Насухо вытретесь полотенцем!

Обливаем ноги. Начинаем обливания тёплой водой (+28°C), затем снижаем на 1°C в неделю. Но температура не должна быть ниже +18°C! Не забудьте вытереть ноги насухо!

Обливаемся целиком. Такое обливание – самое трудное. К этому нужно долго готовить свой организм!

Кто каким видом спорта занимается?

**В
И
Т
А
М
И
Н
Ы**

Витамин А

Витамин А очень важен для зрения, его называют «витамином роста». Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин А.



Витамин В

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, даёт энергию нашему организму. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин В.



Витамин С

Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если всё-таки простудился, то с его помощью можно быстрее выздороветь. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин С.



Витамин Д

Витамин Д укрепляет наши косточки. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин Д.



**З
Д
О
Р
О
В
Ь
Я**

Береги здоровье смолоду

Люди, занимающиеся физкультурой, придерживающиеся рационального питания, не обремененные вредными для здоровья привычками, - редко болеют и чувствуют себя прекрасно



