

«Наше здоровье в наших руках»



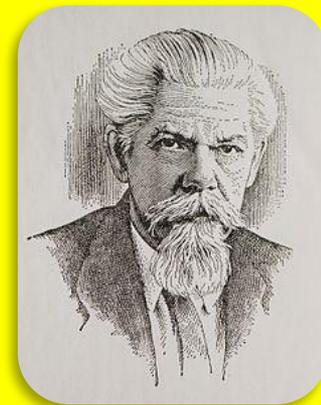
Каракотова Зинфуруза
Ибрагимовна

учитель начальных классов

МКОУ «СОШ №2 ст.Кардоникской»

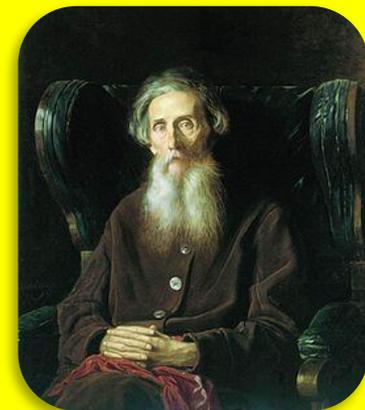
Здоровье – главное богатство человека





В толковом словаре Ожегова сказано:

«Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психологическое благополучие»

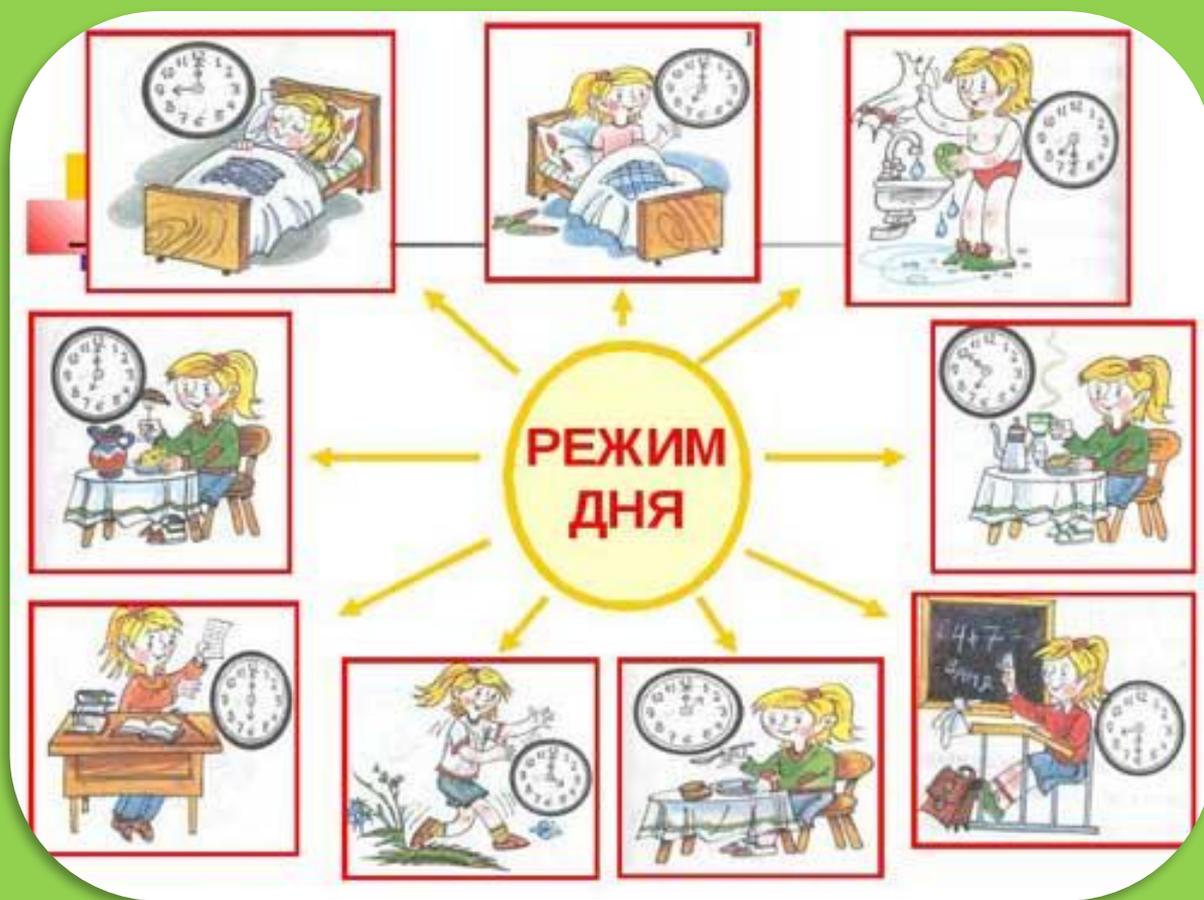


Толковый словарь живого великорусского языка В.Даля:

«Здоровье - состояние организма, при котором правильно функционируют все его органы».



Режим дня — это распределение времени на все виды деятельности и отдых в течение суток.

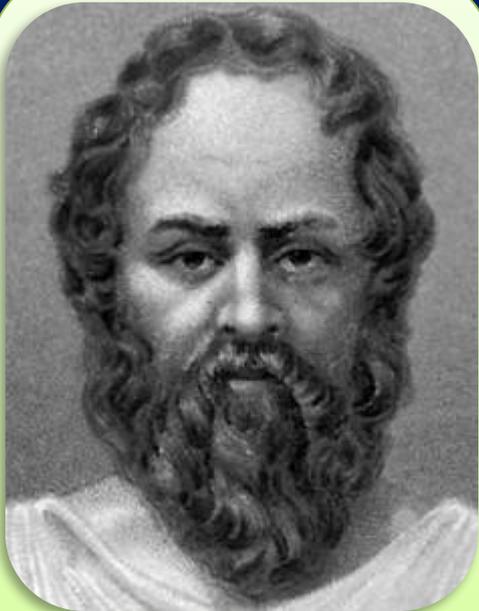


Чисто жить – здоровым быть



Чисто жить – здоровым быть





**Философ Сократ говорил:
«Человек похож на ту пищу,
которую он ест».**

**Витамины – это вещества, которые
содержатся в овощах, фруктах; они
полезны для организма человека.**

Витамин А

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



Витамин В

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, даёт энергию нашему организму. Рассмотрите рисунки. Запомните 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. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин С.



Витамин Д

Витамин Д укрепляет наши косточки. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин Д.



«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

Закаливание — шаг к здоровью

Закаливание — это оздоровительные процедуры с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливание дарит нам крепкое здоровье, отличное настроение, помогает быть менее зависимым от природы, защищает от простуды и гриппа.



Контрастный душ



Купание в водоемах

Как
закалить
свой организм?



Умывание
холодной водой



Воздушные ванны



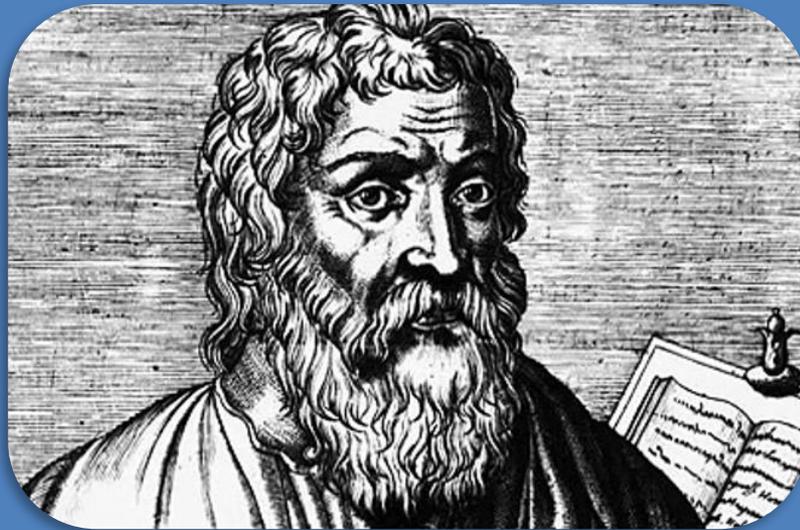
Солнечные ванны



Обтирание
влажным полотенцем

"Если хочешь быть сильным - бегай,
хочешь быть красивым- бегай,
хочешь быть умным - бегай!»

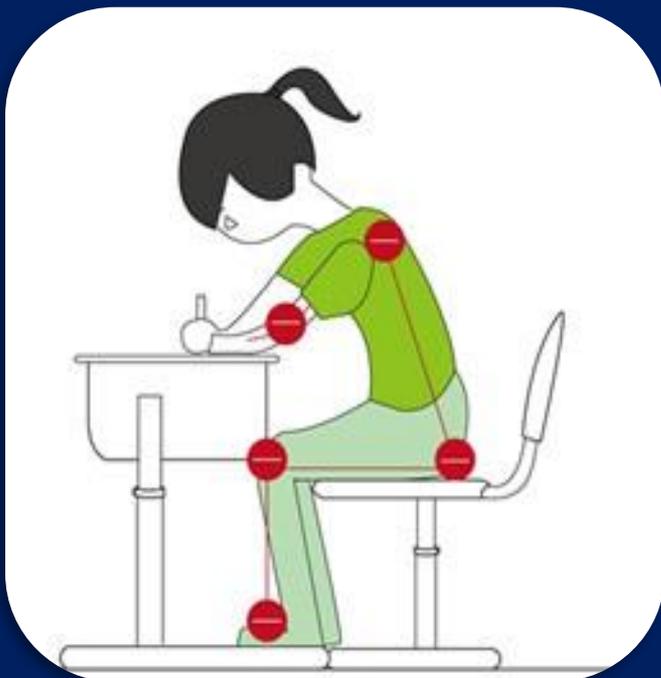




« гимнастика, физкультура, ходьба
каждый день нужны для здоровья и
радостной жизни»



Здоровье – богатство на все времена.



Кластер

«ЗОЖ»



**Здоровой образ жизни
лежит в основе
решения многих
проблем и здоровья
нации. Нужно, чтобы у
людей был навык, было
пристрастие, была
мода на здоровый образ
жизни, на занятия
физкультурой и
спортом, - считает
президент России
Владимир Путин.**



МЫ ЗДОРОВЬЮ СКАЖЕМ - ДА!





Будьте здоровы !

