





**7 апреля
1948 года**

**День создания
Всемирной
организации
здравоохранения
(ВОЗ)**



Цель проведения дня здоровья:

- **Дать людям понять, как много значит здоровье в их жизни;**
- **решить, что нужно сделать человеку, чтобы его собственное здоровье и здоровье людей во всем мире стало лучше.**



Каждый год
Всемирный день здоровья
*посвящается глобальным проблемам,
стоящим перед здравоохранением
планеты,
и проходит под разными девизами.*



**ТЫ
ЧТО
заболел?**

**Лозунг Международного
дня здоровья
в 2012 году:**

**«Хорошее
здоровье
прибавляет
ЖИЗНИ».**





Добавь здоровья!

Девиз дня



**«Нужно жить так, чтобы
хорошо себя чувствовать в
любом возрасте!»**

**Основа здоровья –
человеческое сознание.**

**Именно оно должно быть
по-настоящему здоровым.**

**Тогда и тело гармонично «отзовется» на
этот импульс и не будет болеть.**

***Мыслить категориями здоровья* – вот
основа, которая позволит всем и
каждому уверенно жить**

до ста лет!!!



Культура здорового образа жизни

ЗОЖ – это осознанное,
ежедневное выполнение
здоровьесберегающих норм
и правил; умение предвидеть
влияние результатов своих
действий на собственное
здоровье и здоровье
окружающих людей.





«В здоровом теле – здоровый дух»

Так говорят, когда хотят подчеркнуть, что только физически здоровый человек обладает высоким зарядом энергии, бодрости. И одним из источников бодрости является **зарядка**. Она так называется, потому что заряжает нас энергией и хорошим настроением на весь день, помогая организму проснуться и активно включиться в работу.

Помните:



**День вашего здоровья —
это каждый день
вашей жизни.**



Будьте здоровы!

ВРЕМЯ ПОДУМАТЬ О ЗДОРОВЬЕ

ЗАКАЛКА, СПОРТ, ДВИЖЕНИЕ - всех целей достижение!

Специарикси

Здоровья России

Привет, росата!

Наша задача - познакомиться с вами, играя на свежем воздухе и спорту! Мы расскажем вам, как это интересно и полезно, и даже покажем на собственном примере!

Летающая тарелка

Играющие стоят в кругу и перебрасываются летающей тарелкой. Его не поймал - выбывает из игры.

Игра с мячом

Выбравший подбрасывает легкий мяч в воздух. Как только он падает его - играющие должны застыть и не шевелиться. У кого не получилось - становится выбывшим.

Мини-футбол

Играющие образуют круг с мячом в центре. Игроки перебрасывают друг другу мяч. Выбывая должны поймать мяч. Если это удалось, на его место встают играющие, после броска которого мяч был пойман.

А какие игры на свежем воздухе знаете вы?

Дети вам напомнят! А вы знаете ли вы, что закаляться, как паровозик, чтобы избежать простуды и оставаться свежими?

Начиная закаляться с ежедневными прогулками на свежем воздухе лучше принимать утром или вечером после еды. Начиная с комнатной температуры детям постепенно повышаем до и увеличиваем продолжительность времени. Не забудьте, что длительными прогулками можно заменить воздушные ванны дольше 45 минут! Воздушные ванны отлично сочетаются с гимнастическими упражнениями!

Физкультура - привет!

Для начала давайте поиграем в футбол! Мы знаем, что это интересно и полезно!

Сначала друг на друга и перебегают мяч. Потом играющие начинают перебивать мяч. Потом играющие начинают перебивать мяч. Потом играющие начинают перебивать мяч.

Игра с мячом

Игра с мячом

Игра с мячом

Игра с мячом

Обтирайся - закаляйся!

Проступайте к влажным обтираниям. Сначала обтирают руки - от пальцев к плечу, затем ноги - от пальцев к бедру, далее грудь, живот и спину! Не забудьте вытереть ноги насухо!

Облежка ног.

Начиная облежку теплой водой (+22°C), затем снижаем на 1°C и мороз. Эта температура не должна быть ниже +18°C! Не забудьте вытереть ноги насухо!

Облежка олененок.

Такая облежка - самое трудное. К оленю нужно долго привыкать своей оленю!

Голубишка поблела! Кому же из 9 000 лет до н.э. в Древней Греции появились первые олимпийские игры? Самые спортивные народы были греки. Они разубедили маму быть спортсменкой, как Зерба, маминка дала им, поэтому на олимпийских играх победили. Самые спортивные народы были греки. Они разубедили маму быть спортсменкой, как Зерба, маминка дала им, поэтому на олимпийских играх победили.

А вы в истории спортивных игр?

Со временем появились новые виды спорта, которые привлекли внимание людей. Самые интересные виды спорта появились в античности.

Лето - это время, когда можно играть на свежем воздухе!

Итог: важно помнить о здоровье и заниматься спортом!





ВОЗ призывает обратить внимание на пожилых людей. Население на Земле резко стареет. Скоро в мире станет больше пожилых людей, чем детей, и больше очень старых людей, чем когда-либо ранее.

**«АКТИВНОСТЬ - ПУТЬ К
ДОЛГОЛЕТИЮ»**



Здоровым быть модно!