

# Слагаемые здоровья.





# **Первый конкурс «Вспомни пословицу»**



# «Дерево здоровья»

« Для здоровья одинаково необходимы 4 условия:

- физические нагрузки
- ограничения в питании
- закалка
- умение организовать свой труд и отдых»

# Объясните значение фразы:

«Мы едим для того, чтобы жить, а не живем, для того чтобы есть.»

**Итог:** многие болезни – следствие избыточного и неправильного питания.



- E – 150 - красители

- E – 450 – солеплавители

- E – 621 - усилители вкуса

- E – 950 - ароматизаторы



# Рациональное питание

# « Движение - ЭТО ЖИЗНЬ »

- При движении кровь перемещается в организме с большей скоростью и лучше снабжает клетки кислородом, питательными веществами – обмен веществ улучшается, укрепляется дыхательная система и сердце.

« Чтобы быть здоровым, нужны значительные и постоянные усилия. Но природа милостлива, достаточно 20 – 30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. А если это время удвоить, то и здоровье будет ОТЛИЧНЫМ.»

# Упражнение «Просыпаюсь»

- 1) Тянем за верхнюю часть уха вверх (3 раза)
- 2) Тянем за мочки уха вниз (3 раза)
- 3) Взяли сзади за уши и хлопаем ими, прикрывая ушные раковины, как слоны хлопают своими ушами. (3 раза)
- 4) Массируем козелки уха по часовой стрелке (3 раза)
- 5) «Лепим пельмени» (массируем край уха от мочки до верхней кромки)

# Гимнастика для глаз

## Упражнения для профилактики близорукости:

- 1) Зажмуривание глаз.
- 2) Далеко – близко.
- 3) Руки вперед. Руки вверх (следить за кончиками пальцев)
- 4) Большим пальцем писать буквы.

# Упражнения для хорошей памяти

- 1) Изображение разноцветных шариков (30 секунд).  
Вспомнить расположение шариков.
- 2) Назвать алфавит в обратном порядке.
- 3) Игра « Угадай мелодию» (по нескольким нотам мелодии указать песню)
- 4) Обратный счет (вспомнить порядок чисел от 100 до 0)
- 5) Назвать предметы, начинающиеся на одну букву, игра в города.



# Режим дня

# Правила закаливания

- Прежде чем приступить к закаливанию, нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме, в виде больных зубов, воспаленных миндалин, ангины и т. Д.
- Закаливание должно начинаться с консультации с лечащим врачом

- Процесс должен быть постепенным – каждые два дня температура снижается на 2 градуса цельсия, например, первый день – 32 градуса цельсия, третий день – 30 градусов цельсия
- Закаливание нужно систематически, не пропуская ни дня. Если же ты заболел, то начинать придется все сначала
- Важен психологический. Человек должен получать удовольствие от закаливающих мероприятий – иначе пользы не будет.



# Закаливание

*Недаром Л. Н. Толстой говорил:*

«Добро, которое ты  
делаешь от сердца, ты  
делаешь всегда себе.»»