

ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ГОРОДУ ЗДОРОВЕЙСКУ

Выполнил:

Бондарева О.В., учитель физической
культуры МБОУ СОШ №28 г. Курска

город ЗДОРОВЕЙСК



Вопросы, на которые предстоит
найти ответы

1) **Что такое здоровье?**

2) **Какие помощники,
сохраняющие здоровье,
существуют?**

3) **Что необходимо делать, чтобы
прожить здоровым и
счастливым много лет?**



Наш помощник в сохранении
здоровья – **режим дня.**

Режим дня – это определённый ритм, по которому вы живёте:

спите



занимаетесь в школе



обедаете



гуляете



учите уроки и т.д.



Спать нужно ложиться **не позднее 22 часов** и вставать в **7 часов**.

Сон для человека имеет важное значение. Как бы вы не отдыхали днём, организму необходим полный покой, который возможен только во время сна.

Детям **10-12 лет** надо спать **не менее 10 часов**. Недосыпание приводит к быстрому утомлению, к плохой работоспособности в течение дня.





Наш помощник в сохранении
здоровья – **личная гигиена.**

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ:

Чистить зубы надо два раза в
день:....

Перед едой нужно обязательно...

Во время еды нельзя...

Никогда не ешь немытые...

Свет при письме должен падать...

Отгадай загадки, объясни, какие предметы должны быть личными, а какими могут быть общими.

Костяная спинка,
Жёсткая щетинка,
С мятной пастой
дружит,
Нам усердно чистит.



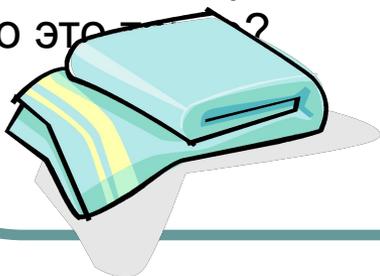
Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть отмоет руки мне.



Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.



Вафельное и
полосатое,
Гладкое и лохматое.
Всегда под рукою –
Что это такое?



Я не сахар, не мука,
Но похож на них
слегка.
По утрам всегда я,
На зубок подаю.



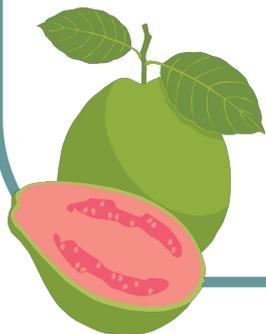
Я несу в себе водицу.
Нам водица пригодится.
Можно мыться без
хлопот,
Если есть...





Наш помощник в сохранении
здоровья – **правильное
питание.**

Пища даёт организму **энергию**, необходимую для работы мышц, сердца, мозга и других органов. При недостатке пищи человек слабеет, нормальная деятельность всех органов нарушается. Пища – это строительный материал для растущего организма. Важно полноценно питаться в одно и то же время. Тот, кто не садится вовремя есть или, наоборот, постоянно что-то жуёт (конфету, булочку, печенье), **портит аппетит и нарушает правильное пищеварение**, его нормальный ритм.



Синий мундир, белая
подкладка,
В середине - сладко.



Этот плод едва
обнимешь,
если слаб, то не
поднимешь,

На куски его пореж
мякоть красную пое!



Само с кулачок,
красный бочок,
Потрогаешь - гладко,
откусишь -

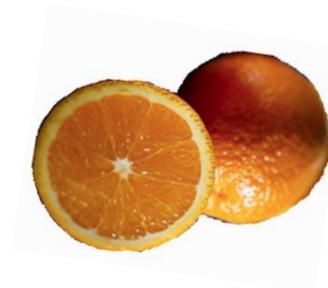


В поле на пригорочке
Лежат желтые бочоночки.



Желтый круглый, ты откуда?

- Прямо с солнечного юга.
Сам на солнышко похож
Можешь съесть меня, но
только



Раздели сперва на дольки.

Она на лампочку похожа
И на матрешку тоже.
Степашке, Филе и
Каркуше
Полезно будет съесть по



На островок налетел
ураган –
На пальме остался
последний





Наш помощник в сохранении
здоровья – движение,
закаливание.



Здоровье – это красота! Об этом люди знали еще в Древнем Китае и Индии, в Древней Греции. Именно там возникла гимнастика. А гимнастика делает тело здоровым и красивым.

Если хочешь быть здоров, закаляйся!..



ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ:

1. Закаливание нужно проводить систематически, то есть постоянно.
2. Постепенность. Встав рано, в одно и то же время, открыв форточку нужно сделать зарядку. После зарядки приступите к водным процедурам. Начинать следует с простого – обтирания. Для этого нужно намочить полотенце или губку и за 2 минуты растереть все части тела. Затем вытереться насухо. Постепенно снижайте температуру воды. Через месяц можно перейти к обливанию или душу. Начальная температура воды 30 – 35 градусов. Затем постепенно ее понижают.





Вспомни пословицы и поговорки о здоровье. Соедини начало и конец пословицы.

