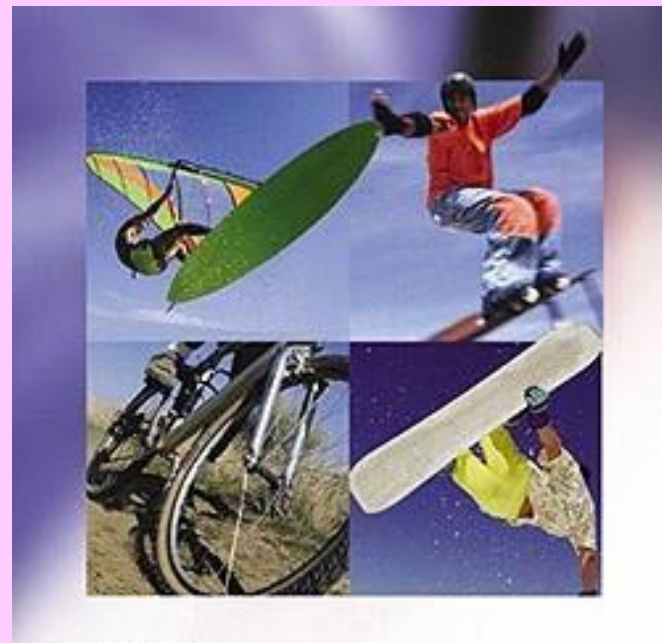


"УРОК ЗДОРОВЬЯ"

Подготовила:
учитель - дефектолог,
первой квалификационной
категории
Гимаева Лейсан Дильсовна.

ГБОУ «Агрызская школа- интернат
для детей с ограниченными
возможностями здоровья»



Цель урока - актуализировать и развивать знания детей о здоровье и здоровом образе ЖИЗНИ



Здоровье –это состояние физического, психического и социального благополучия

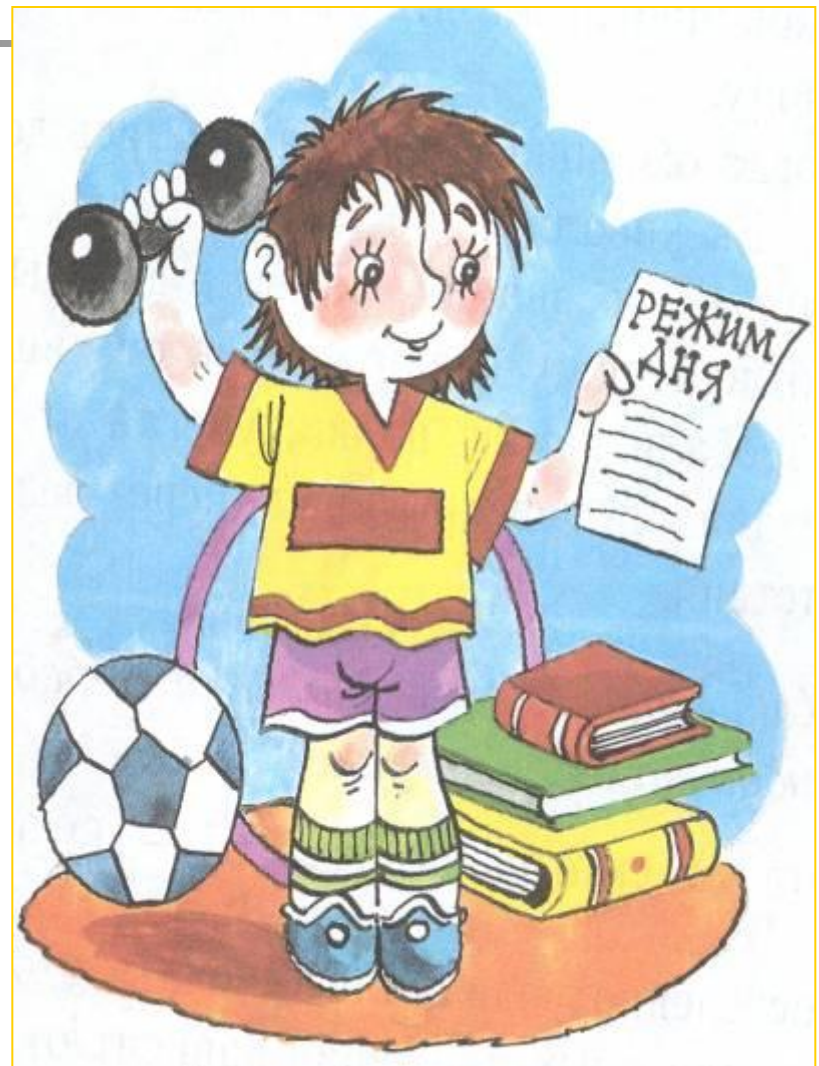
Составляющие здоровья:

- ✓ Режим дня
- ✓ Зарядка, физические нагрузки
- ✓ Правильное питание
- ✓ Прогулки на свежем воздухе
- ✓ Соблюдение правил личной гигиены
- ✓ Эмоциональная стабильность
- ✓ Отсутствие вредных привычек



Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.





**РЕЖИМУ
ДНЯ
МЫ
ДРУЗЬЯ**

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

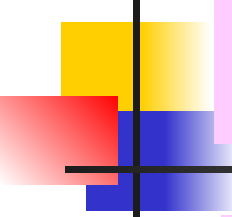
Чтобы здоровым и сильным быть

Надо со спортом дружить!



- Правильное питаться :

«Чтобы здоровыми быть надо фрукты и овощи любить»



Советы Доктора Айболита

- «Надо, надо умываться по утрам и вечерам...»
- Мой всегда руки перед едой
- Дважды в день чисти зубы старательно, и утром и вечером обязательно!
- «Здоровые зубы – здоровое сердце»

Разрушители здоровья



СОТОВЫЙ ТЕЛЕФОН



КОМПЬЮТЕР



ТЕЛЕВИЗОР

Компьютер, телефон и телевизор излучают вредную радиацию, а кроме того, компьютер очень сильно влияет на зрение.

Детям дошкольного возраста рекомендовано сидеть за компьютером не более 15 минут в день. Нельзя смотреть телевизор более 2 часов. После игры на компьютере или просмотра телевизора делайте **гимнастику для глаз**

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ



- Соблюдай чистоту
- Сочетай труд и отдых
- Больше двигайся
- Правильно питайся



Будьте здоровы!!!