

ЗДОРОВЫЙ Я - ЗДОРОВАЯ СТРАНА!



Добрый день!

Мы рады приветствовать Вас.

Мы отправляемся в путешествие в Страну Здоровья.

Здоровье – это огромная ценность в нашей жизни и все должны стремиться в эту Страну.

Там все жители ведут здоровый образ жизни, там налажен правильный режим питания и режим дня, закаливания, её жители дружат со спортом, не болеют. И везде царит радостная и бодрая атмосфера.

Жители этой Страны:

**Желают Вам расти, цвести,
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.**



**Что мы сами можем сделать для укрепления
своего здоровья?**

Педагогика на сегодняшний день располагает наиболее доступным в России способом оздоровления человека, и средство это – воспитание ценностного отношения к своему здоровью, выражающееся формулой:
здоровье – ценность, а ценности не даются даром.





Сбереженное и укрепленное в детстве и юности здоровье позволит жить долго и активно.

Даст возможность выбрать профессию по душе и призванию, не ограничивая выбор состоянием здоровья.

Наша школа следит за соотношением учебной нагрузки и методов преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействует охране и укреплению их здоровья.

Принцип здоровьесбережения становится системообразующим. Осознание ценности здоровья должно быть одинаковым для всех участников образовательного процесса.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет

Школьная среда – мощный фактор, влияющий на здоровье детей и подростков, поэтому важно эту среду сделать органичной. Естественной для ребёнка. В связи с тем, что большую часть времени дети пребывают в образовательном учреждении, возникает необходимость превращения образовательной среды в реабилитационно- оздоровительную и просветительскую среду, с целью создания единого адаптационного пространства. Неразрывно соединяющего педагогику, психологию, медицину, школу и семью.

1 Соблюдение норм СанПиН при проведении урочных и внеурочных мероприятий

2 Индивидуальность домашнего задания

3 Проведение перед первым уроком зарядки

4 Проведение на уроке в момент утомления физкультминутки

5 Проведение гимнастики для глаз

6 Организация достаточной не травмоопасной двигательной активности

7 Частая смена видов деятельности на уроке

8 Развитие мелкой моторики руки

9 Построение учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей здоровья ребенка

10 Прогулка на свежем воздухе с включением подвижных игр



Что надо делать, чтобы быть здоровым	Чего не надо делать, чтобы быть здоровым
Трудиться Соблюдать чистоту Закаляться Делать зарядку Весело жить Заниматься спортом Гулять на свежем воздухе Одеваться по погоде Мыть почаще руки	Лениться Мало двигаться Есть много сладкого Ходить без шапки Грустить, унывать Сосать сосульку Есть снег Простужаться



Правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности.

Дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.



РЕЖИМ ДНЯ

8.00-9.00 - радушный прием в детском саду, игры, индивидуальная работа с детьми, беседы с родителями.

9.00-9.30 - вкусный завтрак

9.25-10.20 - творческие и развивающие занятия

10.20-10.30 - фито бар

10.30-12.00 - подготовка к прогулке, прогулка; игры, наблюдения, труд в природе

12.00-12.20 - возвращение с прогулки, подготовка к обеду

12.20-13.00 - полезный обед

13.00-15.20 - подготовка к спокойному сну, спокойный сон

15.20-16.00 - постепенный подъем, корригирующая гимнастика (профилактика, плоскостопия, коррекция осанки, упражнения на дыхание)

16.00-16.20 - вкусный полдник

16.20-16.40 - творческие и развивающие занятия

16.40-17.00 - кружки по интересам, самостоятельные игры, индивидуальная работа

17.00-18.10 - вечерняя прогулка

18.10-18.40 - возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин

18.40-19.00 - спокойные игры, беседы с родителями, уход детей домой



**Трудный и долгий день впереди-
Каждую мышцу с утра заряди!**

**Вредно ребятам лежащее чтение:
Вредно для книги и вредно для
зрения.**

**Вовремя пей и вовремя ешь –
Будешь до старости крепок и свеж!**

Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейн, корт,
Зал, каток – везде вам рады.
За старание в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды!



**Занимайся волейболом,
Греблей,
плаванием,
футболом.
Змеев пёстрых запускай,
На коньках зимой гоняй.**





Рациональное
Питание



1. Курение



Искоренение
Вредных
привычек

2. Алкоголь



3. Наркотики



Здоровый Образ Жизни.

Закаливание и
занятия спортом



Правильный
Режим труда и отдыха



Если мыть не хочешь уши
И в бассейн ты не идёшь,
С сигаретою ты дружишь –
Так здоровья не найдёшь.



Почти 40 процентов россиян по-прежнему курят

Всемирная организация здравоохранения опубликовала доклад о курении в России

Распространенность табакокурения в России, в зависимости от возраста



Пассивное курение

34,9% взрослого населения (21,9 млн человек) являются пассивными курильщиками на рабочих местах

17% всех смертей в стране связано с курением табака (400 тыс. человек ежегодно)

Источник: Доклад ВОЗ

Динамика доли курящего взрослого населения в СССР/России





Я **ВЫБИРАЮ**
ЖИЗНЬ!

Результаты нашей работы





БЛАГОДАРИМ ЗА

ВНИМАНИЕ!