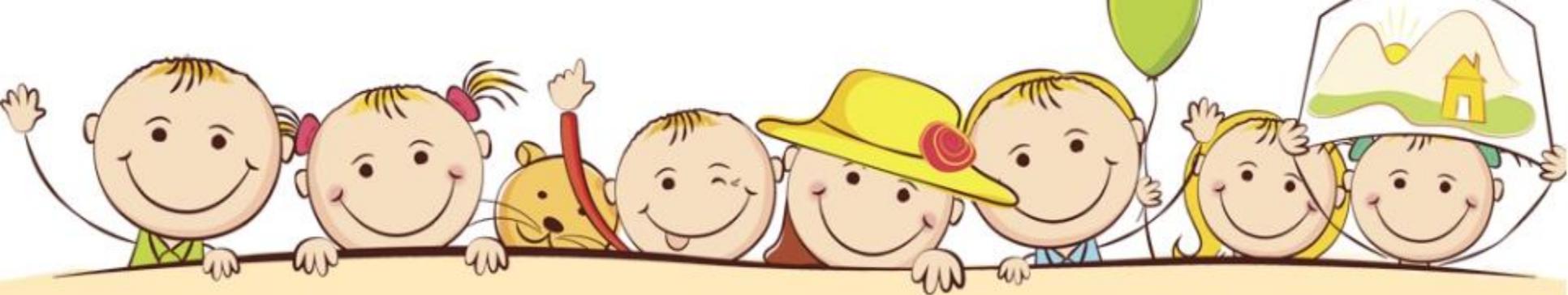




«Здоровый образ жизни школьника»

Выполнила учитель начальных классов
МБУ «Школа № 79»
Безбородова О.А.



Цели и задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления;
- повышение качества и эффективности физкультурно-спортивной работы .

ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

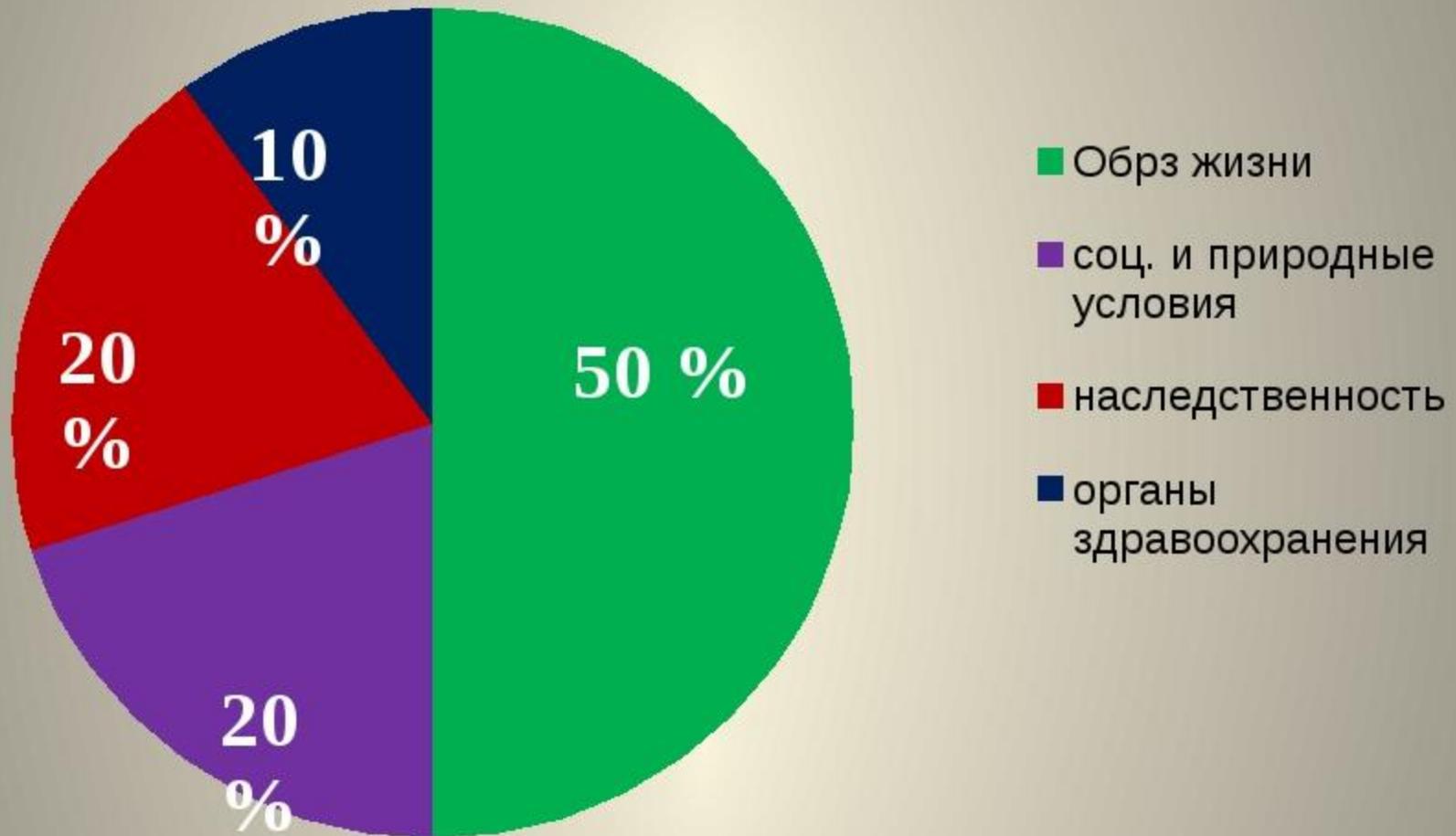
- ЗОЖ- здоровый образ жизни- стремление человека жить без вредных привычек, никогда не болеть и правильно питаться.
- Немногие так живут, но вы сможете так жить, если будете знать что необходимо для



Компоненты здорового образа жизни



От чего зависит здоровье?



Вывод: наше здоровье – в наших руках

Распорядок дня

1. Подъём
2. Зарядка, умывание.
3. Завтрак
4. Дорога в школу.
5. Занятия в школе.
6. Прогулка на воздухе. Помощь по дому.
7. Подготовка уроков.
8. Свободное время (игры, телевизор).
9. Ужин.
10. Свободное время (тихие игры, чтение).
11. Подготовка ко сну.



Какой должна быть утренняя гимнастика?

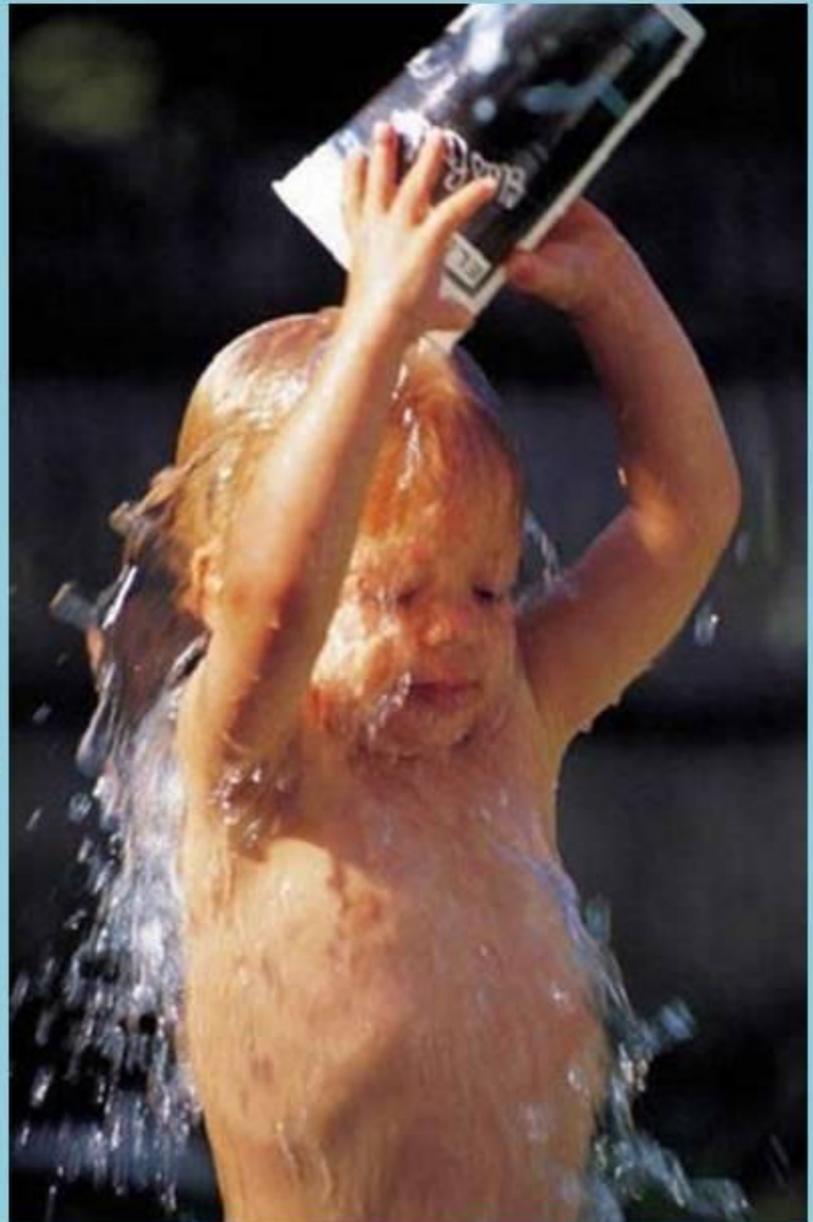
- В первую очередь *регулярной, систематичной*. Ведь оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения. Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Старайтесь как можно раньше воспитывать у ребенка привычку делать каждый день зарядку.
- *Умеренной*. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.
- *Доступной*. Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не может хорошо и качественно его выполнить.



Закаливание организма

это система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

В его основе лежит развитие способности организма быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к неблагоприятным воздействиям жары и холода



Правильное питание



Основной составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, **высокой работоспособности и продлению жизни.**

I. Правильное питание – основа здорового образа жизни.

Эпиграфом взяты слова Л. Н. Толстого:

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом».



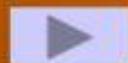
Правильное питание и ЗОЖ

Учёные советуют 10
продуктов ,полезных
для здоровья:

1. Коричневый рис
2. Яйца
3. Молоко
4. Шпинат
5. Бананы
6. Курятина
7. Лососина
8. Черника
9. Травы
10. Чеснок



[Содержание](#)



Вода

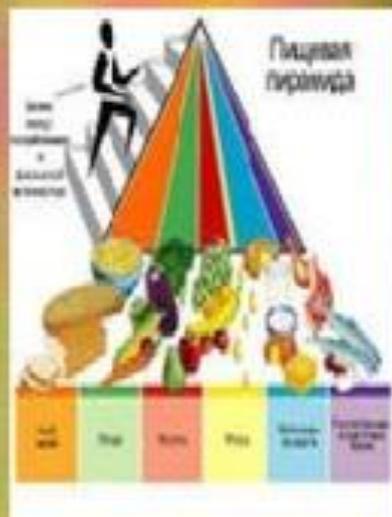
«Вода!

У тебя нет ни
вкуса, ни цвета, ни запаха!
Тебя невозможно описать!
Тобой наслаждаются, не
ведая, что ты такое.
Нельзя сказать, что ты
необходима для жизни,
ты – сама жизнь!»

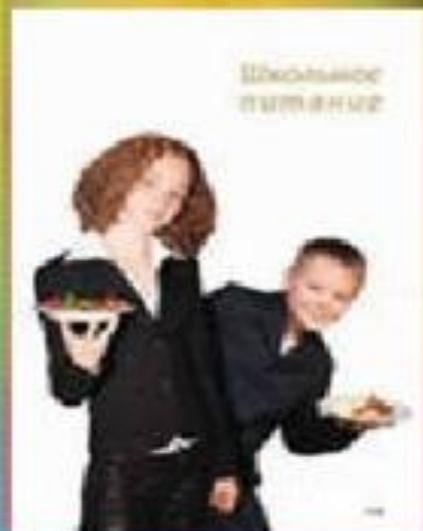


- Антуан де Сент-Экзюпери

Питание школьника



- Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.
- Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.



Рекомендации правильного питания



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;



«Чистота — залог здоровья».

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



ГИГИЕНА

на-это наука, которая изучает влияние окружающей среды на здоровье отдельного человека (**личная гигиена**) и всего населения (**общественная гигиена**) и разрабатывает нормы, требования и правила сохранения здоровья, высокой трудоспособности, обеспечения активного долголетия, профилактики заболеваний.

Личная гигиена включает в себя уход за кожей, зубами, волосами, гигиену одежды и питания, жилища. Правила личной гигиены необходимо соблюдать всегда и везде, особенно во время занятий физкультурой и спортом.



Личная гигиена

Гигиена жилища



Гигиена кожи



Гигиена питания



Гигиена одежды



Гигиена воды



**ПОМНИ
ГЛАВНОЕ
УСЛОВИЕ:**

**ЧИСТОТА-
ЗАЛОГ
ЗДОРОВЬЯ!**

Утром надо умываться,
Чистить зубки, зачесаться!
Чтобы зубки не болели
И, как забавочка, блестяли!



В ванной одреветь куражом,
Вулканиться и поплакаться!
Можно там выдать, и глотать,
И к тому же чистым быть!



Животных чужих лучше не трогать,
На них микробов бывает много!
А если вылезли на него веревки -
Есть возьмет и тебя укусит!



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Ноги надо чаще стирать,
Чтобы красота
растала,
Чтоб быть чистым
и опрятным,
И вообще - все
лучше быть!



Вали чешотки чешутся,
Про платочки не забудь!
Пусть всегда лежит в кармане,
Пригодится кто-нибудь!



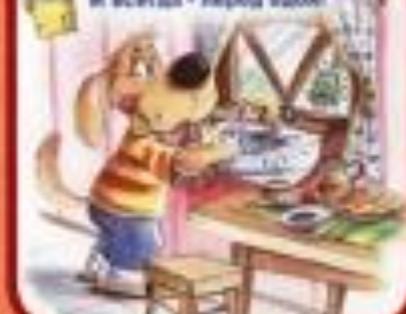
Если дождик, если лужа,
Значит, зонтик очень нужен!
И в резиновых сапожках
Не промокнут твои ножки!



На еду немытые фрукты,
Чтоб не болел живот,
На них бактерий миллионы,
Наверное, живят!



Чтобы не было инфекций,
Ручки надо мыть водой!
После улицы, еды, сна,
И всегда - перед едой!



Гигиена жилища

Наше жилище тоже нуждается в гигиене!



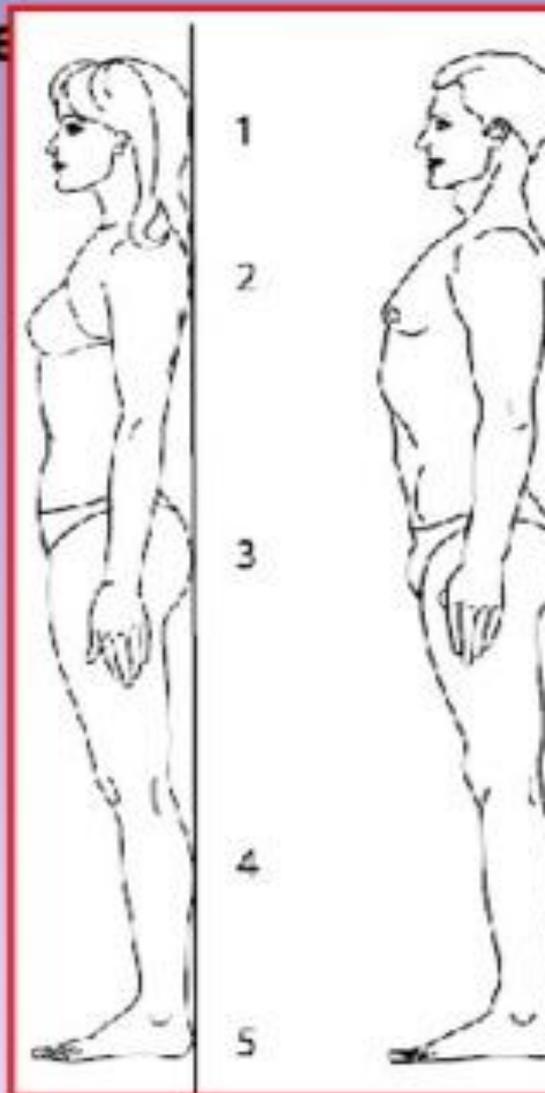
ОСАНКА ЧЕЛОВЕКА

Осанка — это умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная позы непринужденно стоящего человека.

При правильной осанке позвоночник выпрямлено, плечи расправлены, живот подтянут, голова поднята, взгляд устремлен вперед.

Правильная осанка помогает работе мышц и суставам, хорошей работе сердца, свободному движению крови по телу.

Правильная осанка - залог вашего здоровья.



Неправильная посадка



Правильная посадка



Причины нарушения осанки



Если это повторяется изо дня в день, то осанка у вас станет неправильной!

Признаки сколиоза



Необходимо!

Следить за осанкой и посадкой ребёнка, соблюдать правила освещения рабочего места.

Избегать физических перегрузок.

Чередовать различные виды деятельности, их непродолжительность во времени.



ИТОГ.

Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.



«Мы за здоровый образ жизни в 21 веке».



Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!
Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.
Долго, долго, долго спал-
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хондре не поддавайтесь.
Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.



Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.