



«Начинай с зарядки день»



игра по
ЗОЖ



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни

- Здоровье человека зависит от него самого, но так же на наше здоровье влияют образ жизни, состояние окружающей среды – природа. Древние греки, например, мало болели и долго жили. Отчего же им так везло? А всё очень просто: пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали.
- Но самое главное – с раннего детства до преклонных лет закалялись и неустанно пребывали в движении. Дети у древних греков, учась в гимназии, полдня занимались науками, а полдня – физкультурой.
- Наше здоровье в наших руках! Как же прожить долгую жизнь и оставаться сильным и здоровым? Скажите, от чего зависит здоровье?
- Главные факторы здоровья – режим, правильное питание, закаливание.
- Я предлагаю соблюдать правила ЗОЖ, ведь без них не проживешь!





Для здоровья и порядка начинайте день с зарядки.

- Зарядка — комплекс упражнений, которые выполняются, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов. Обычно, зарядка может выполняться на воздухе, в спортзале или дома.
- Упражнение 1.



Вы стоите на площадке,
Начинаете зарядку!
Руки вверх подняли выше,
Опустили – чётко дышим.
Раз, два, три, четыре, пять,
Повторяем всё опять.



Закаляйтесь, упражняйтесь и хандре не поддавайтесь.

- Сбереечь здоровье поможет спорт! Физические упражнения развивают организм, укрепляют мускулатуру, сердце и другие органы, заставляют глубже дышать, поглощать больше кислорода, улучшают кровообращение, позволяют оставаться стройными, избавляют нас от многих болезней.
- Великий философ говорил о пользе занятий спортом: «Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

- Упражнение 2.

Руки вверх, ноги врозь,
Так давно уж повелось.
Три наклона сделай вниз,
На четыре – поднимись.
Гибкость всем нужна на свете
Будем наклоняться, дети!
Раз – направо,
Два – налево,
Всё мы делаем умело





Я активно отдыхаю и здоровье укрепляю, ни на что не сетую, что и я вам советую.

- Важно есть не только достаточно, но и правильно. Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.
- Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые нужны организму. Важно, чтобы в рационе питания человека были все необходимые продукты.

- Упражнение 3.

Приседанья каждый день

Прогоняют сон и лень.

Приседай пониже –

Вырастешь повыше!

Раз, два, три, четыре –

Будешь самым сильным в мире.





Еще хочу предложить такую игру, я зачитываю пословицу, а вы постараетесь объяснить ее смысл.

- «Здоровому – всё здорово»
- «Болезнь человека не красит»
- «Труд – здоровье, лень – болезнь»
- «Здоровье дороже богатства»
- «В здоровом теле – здоровый дух»
- «Делу – время, потехе - час»





«Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье
Оно для дальнего пути
важнейшее условие»
(С. Я. Маршак)

Будьте всегда здоровы,
активны, жизнерадостны!



МЫ ЗА ЗОЖ

