

Технология здоровья

Выполнила:

МКОУ Малогрибановская ООШ

Колпакова Диана

Главные факторы здоровья

- ☀️ движение;
- ☀️ питание;
- ☀️ режим;
- ☀️ закаливание.



Что такое здоровый образ жизни?

Это образ жизни человека, направленный на сохранения здоровья, укрепление организма.

Здоровье - это одна из основных ценностей нашей жизни.



Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

-Динамические паузы

-Подвижные и спортивные игры

-Релаксация

-Гимнастика пальчиковая

-Гимнастика для глаз

-Гимнастика дыхательная

-Динамическая гимнастика



Главные правила по ведению здорового образа жизни.

- 1. Занимайтесь спортом.**
- 2. Откажитесь от вредных привычек.**
- 3. Правильно питайтесь.**
- 4. Крепко и полноценно спите.**
- 5. Избегайте стрессовых ситуаций.**
- 6. Закаляйтесь.**
- 7. Следите за личной гигиеной.**



Стресс!

Главные причины, чтобы вести здоровый образ жизни.

1. Укрепить свое здоровье и повысить иммунитет.
2. Избавиться от стрессов и депрессии.
3. Прожить до глубокой старости при физическом и психологическом здравии.
4. Иметь красивое, подтянутое тело и сохранить молодость.
5. Подавать правильный пример детям и окружающим людям.
6. Правильное развитие и здоровье ваших детей.
7. Каждое утро просыпаться полным сил и энергии.
8. Радоваться каждому новому дню, и быть всегда в хорошем настроении.



Закаляйся!



*** Движение. Прогулки на свежем воздухе**



*** Спорт - это фактор
здоровья.**



Будьте здоровы