





# 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