

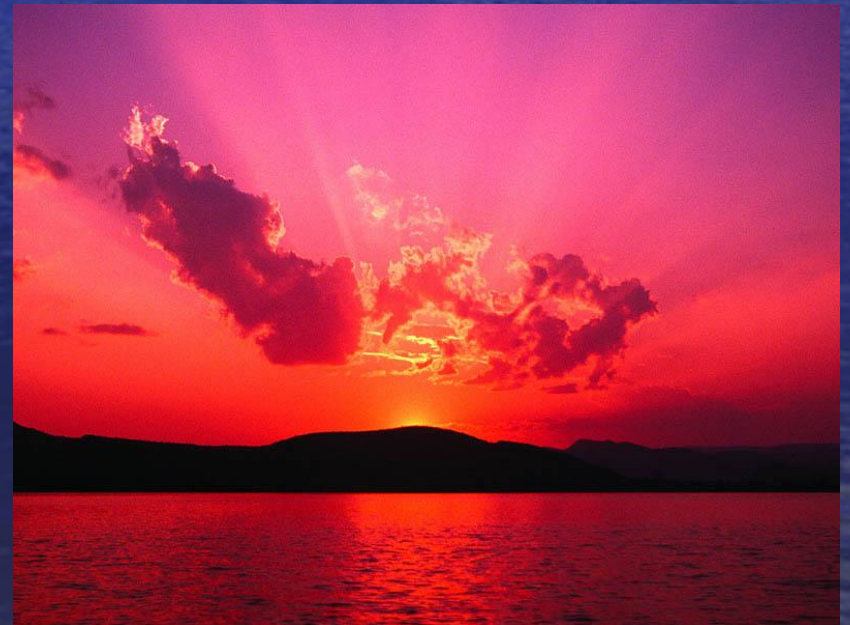
# Классный час «Здоровый образ жизни»

(1-4 классы)

Гатауллина Лейсан Мехамматнуровна  
учитель начальных классов  
МОУ «Сабаевская нош»  
Сабинского района РТ

**Цель:**

"Здоровье для всех - все для здоровья"



# Мойся белее - будешь милее!

- «Десять преимуществ дает омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин»
- Вода - это удовольствие, успокаивающее средство, дает оздоравливающий и общеукрепляющий эффект. Усиливает кровообращение, тонизирует и смягчает кожу, помогает снизить потливость.



# Принципы рационального питания

- Здоровое питание - ключ к здоровому образу жизни! Оно сохраняет свое значение в течение всей нашей жизни.
- - Оптимальная калорийность рациона.
- - Сбалансированность, разнообразие питания.
- - Свежесть продуктов.
- - Соблюдение кратности приема пищи, правильное распределение пищи по приемам.
- - Своевременность питания.
- - Недопустимы чтение, торопливость во время еды.



# Прибавьте здоровье и бодрость

- Ну до чего же замечателен пушистый снег! Не то мягкая перина, не то легкое облако. И даже если случается нырнуть нечаянно в снежный склон - это просто удовольствие!!

Снежок порхает, кружится, на улице бело.

И превратились лужицы  
В холодное стекло.

Снежок изрезан лыжами,  
Как мел, скрипуч и сух,  
И ловит кошка рыжая  
Веселых белых мух.



# Гимнастика

- Гимнастика - всем дарит радость, движения, силу, легкость, бодрость, а в конечном итоге - здоровье!



# Фитнес - это сложно, но можно!

- Фитнес - система занятий собой, оздоровление организма, это стиль жизни! Цель ее - держать себя в форме. Для желающих держать свой вес под контролем, есть 4 основных правила:
- 1. Употреблять в пищу продукты с высоким содержанием протеина; овощи, фрукты.
- 2. Питаться маленькими порциями, но часто.
- 3. Потребление воды следует увеличить на 50%.
- 4. Избежать жирной, тяжело усваиваемой пищи.



# Движение - кладовая жизни

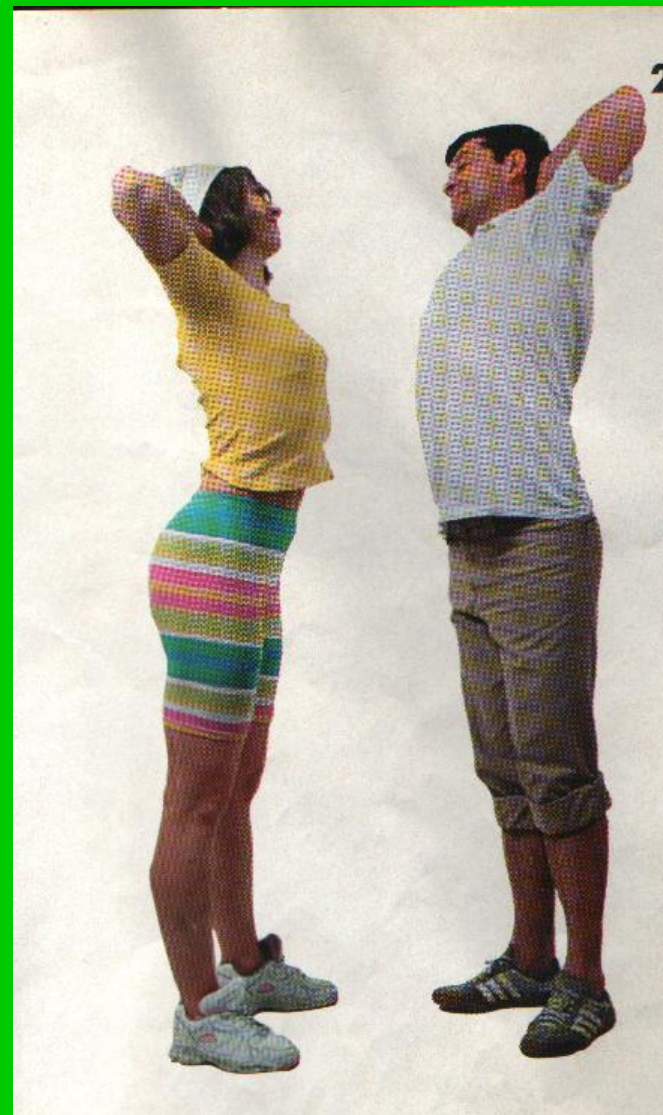
- «Хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай!»





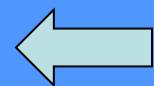
# Зарядка

- Не удивительно, если вы чувствуете себя разбитым после работы на садовом участке. Но вы можете научиться меньше уставать.
- 1. Отдыхай - не жди усталости! Поднявшись на пик работоспособности, дайте себе передышку, но не устраивайте перекуров. Обопритесь о ствол дерева, лопатки, стоя на одной ноге.
- 2. Отдых - не покой, а движение! Перекатывайтесь с пяток на носки и обратно, наклоны головы из стороны в сторону, наклонитесь вперед, потянитесь.
- После комплекса упражнений улучшится кровоснабжение, тяжесть в ногах пройдет и боль в пояснице. Отправляйтесь на речку - вода смывает остатки усталости!



# Закаливание

- Закаливание - тренировка организма к переносимости внешне средовых факторов.
- - повышается устойчивость организма,
- - возрастает сопротивляемость организма к болезням,
- - стимулируется общее физическое нервно психическое развитие,
- - повышается выносливость к физическим и умственным нагрузкам.



# Здоровье - Общественное богатство

- «Здоровый человек - есть самое драгоценное произведение природы»



# Список использованной литературы:

**Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни.  
—Мн:Книжный Дом,2003**

## **Список использованных материалов**

### **Интернет-ресурсов**

<http://updiet.info/pravilnoe-i-zdorovoe-pitanie>

<http://www.tiensmed.ru/articles/hardening7.html>

<http://mirsovetov.ru/a/sorts/training/morning-exercises.html>