

Витамины



И здоровье



Витамин - от латинского «vita» - жизнь





ВИТАМИНЫ

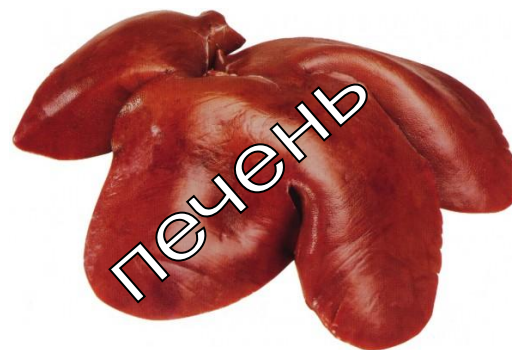
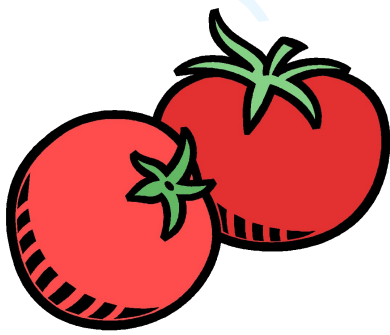
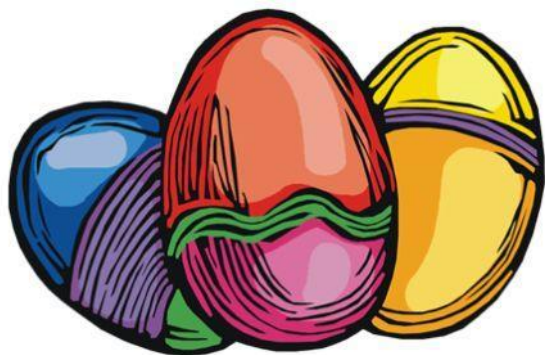
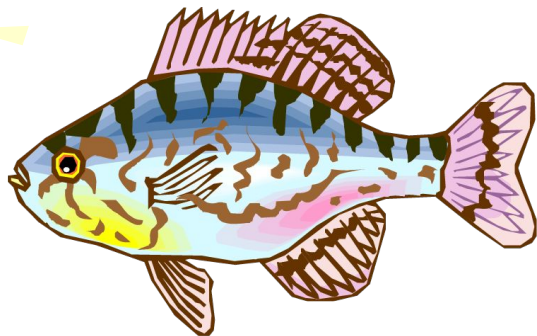
ВОДОРАСТВОРИМЫЕ

В С

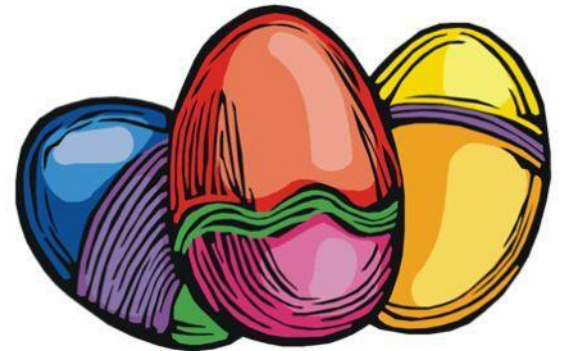
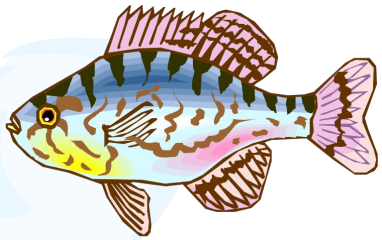
ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ

А D E K

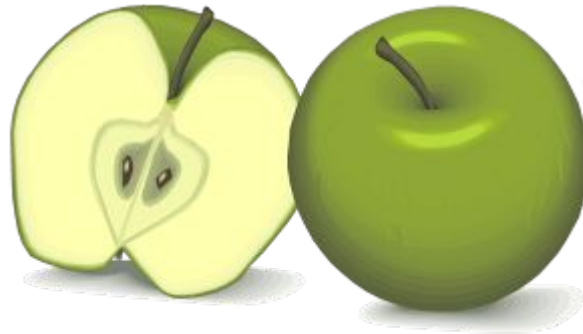
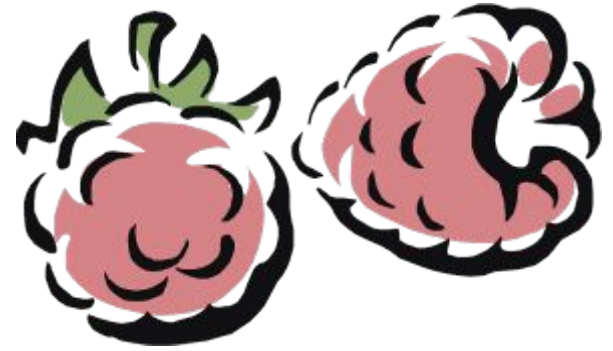
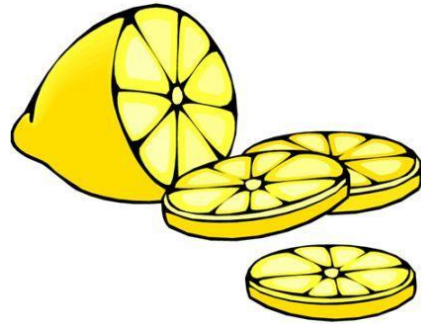
A



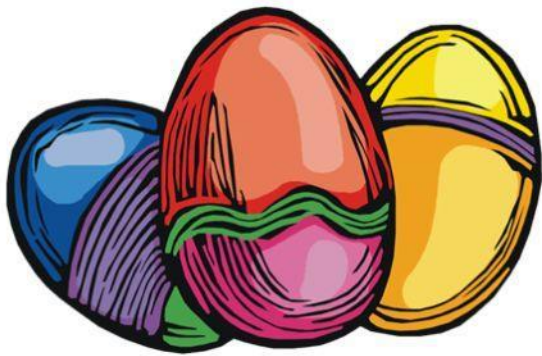
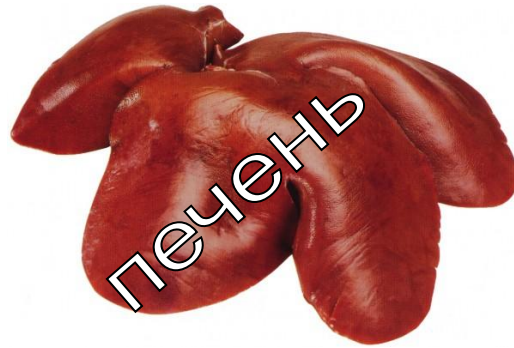
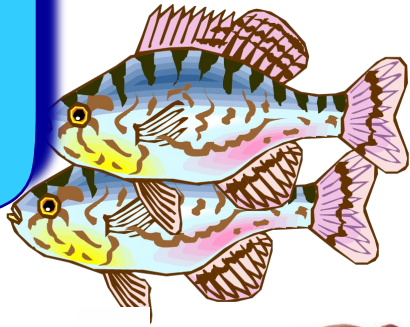
B



C



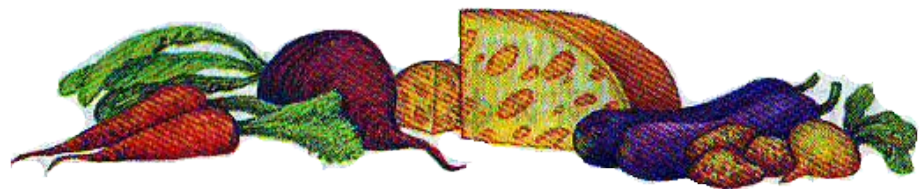
D



E



**Витамин А -
улучшает зрение**



**Витамин В -
укрепляет организм,
даёт запас энергии**



**Витамин D -
укрепляет костную
систему**



**Витамин С -
закаливает
организм, помогает
бороться с
болезнями**



Желаем здоровья





Роль физминуток на уроке

Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении.

Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.

Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (в начале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно конце недели).

Продолжительность 2-3 минуты



Основные требования при составлении комплекса физкультминуток



Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть подтягивания, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движения кистями: сжатие, разжимание, вращение.

Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.

Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводится не реже 1 раза в две недели.

Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжимание и разжимание пальцев и т.д.

Вовремя контрольных и некоторых практических уроках (труд, физкультура, ритмика и др.) физкультминутку не проводят.



Виды физкультминуток

1. Оздоровительно-гигиенические:

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, «поболтать ножками».

На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз.



2. Танцевальные:

Они обычно выполняются под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто хочет. Они выполняются под музыку, но с четким ритмом и последовательным исполнением элементов.



3. Физкультурно - спортивные

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет с равномерным чередованием вдохов и выдохов.

Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц.

Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.



4. Подражательные

Зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, птиц, движения зайчиков, кузнечиков, пчел, обезьянок. Эти физминутки позволяют детям переключиться и поднять настроение.



5. Двигательно-речевые

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

6. Массажные

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

Особые требования к электронным физминуткам

Советы специалистов Офтальмологической клиники «Эксимер»
город Москва



<http://www.excimerclinic.ru/>

**При подборе фона и цвета,
на экране монитора,
не допускать
агрессивных сочетаний цветов:**

красный - зеленый

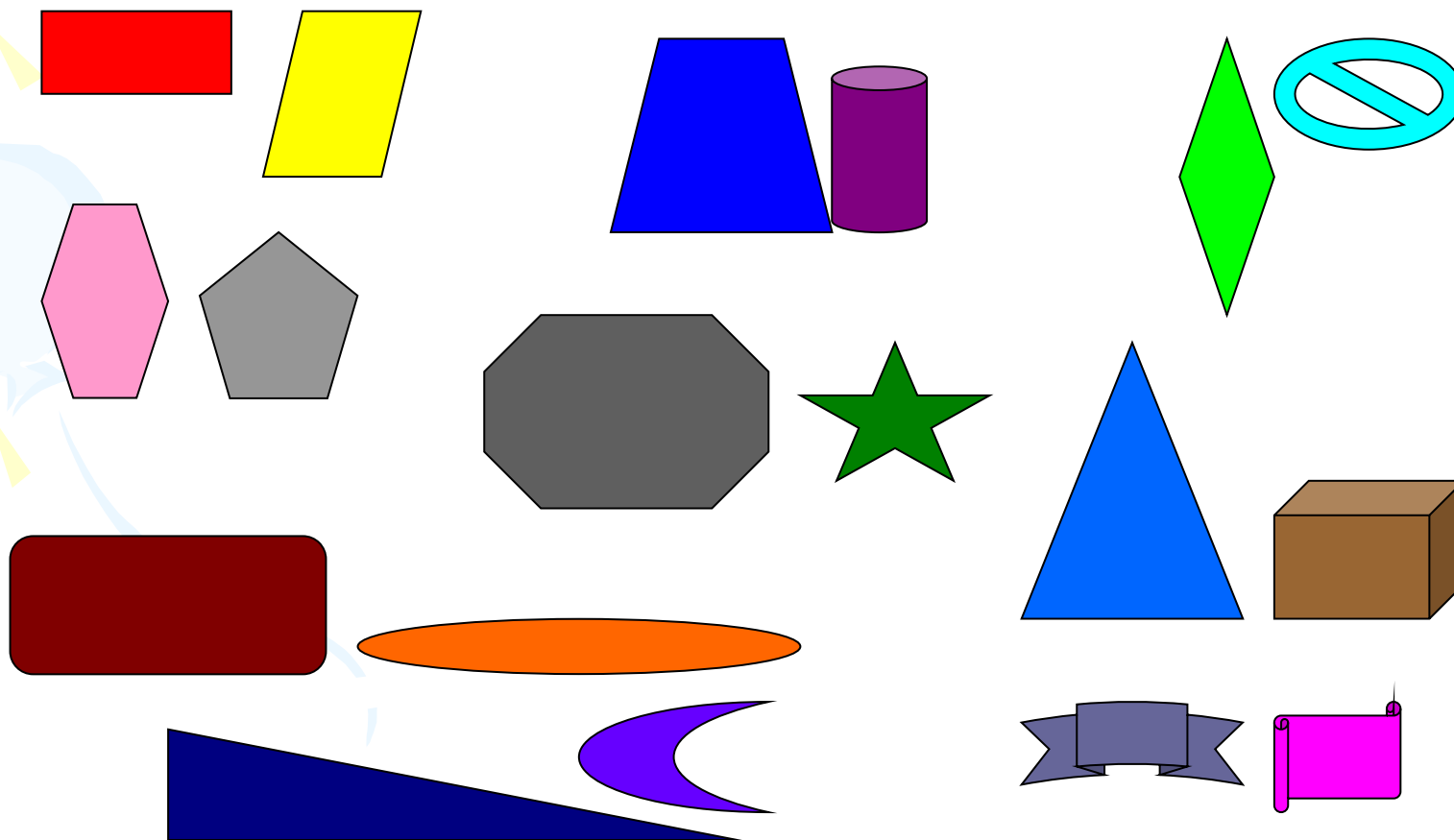
синий - желтый

белый - черный

красный - синий

**При подборе фона и цвета,
на экране монитора, использовать
яркие сочные краски.**

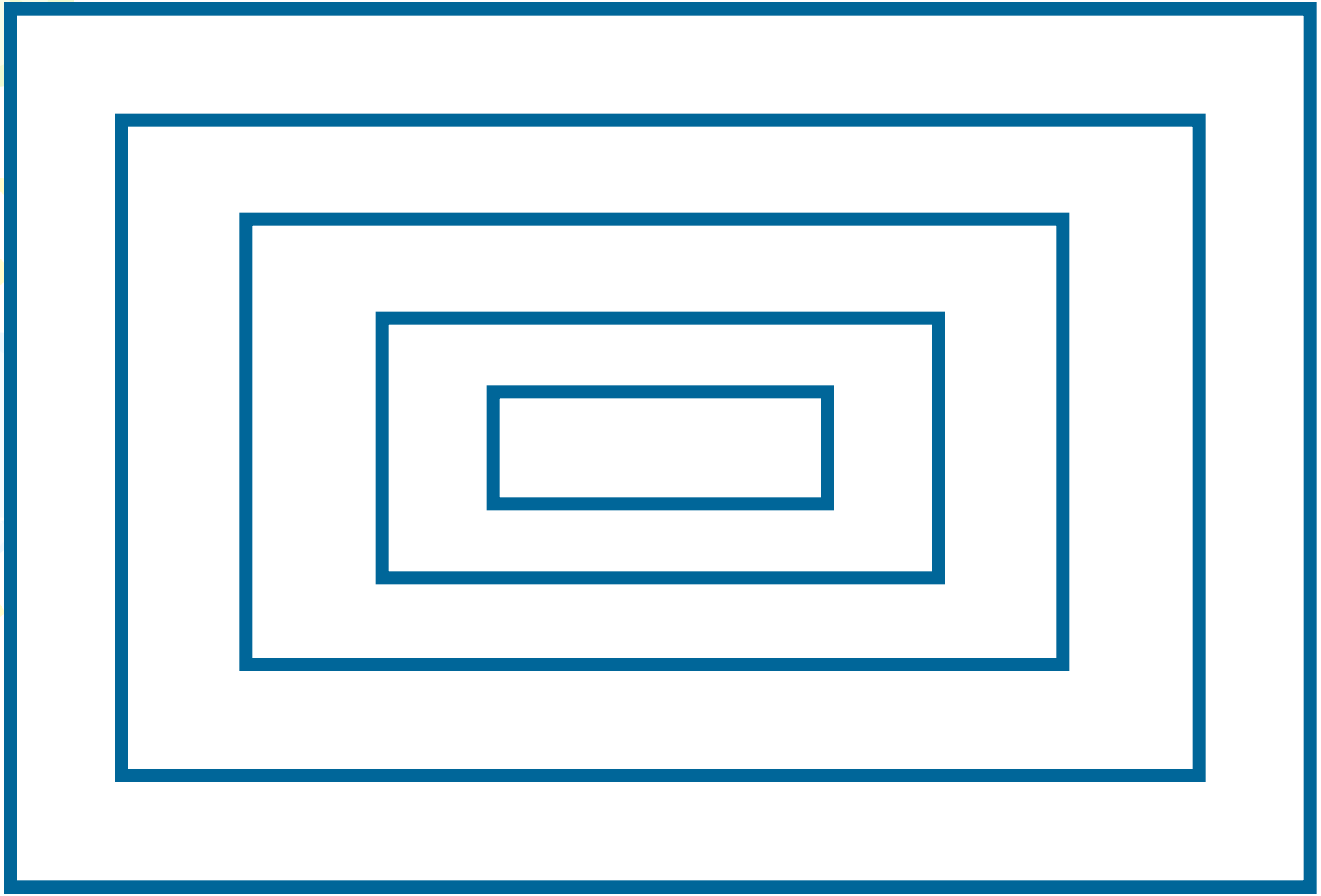
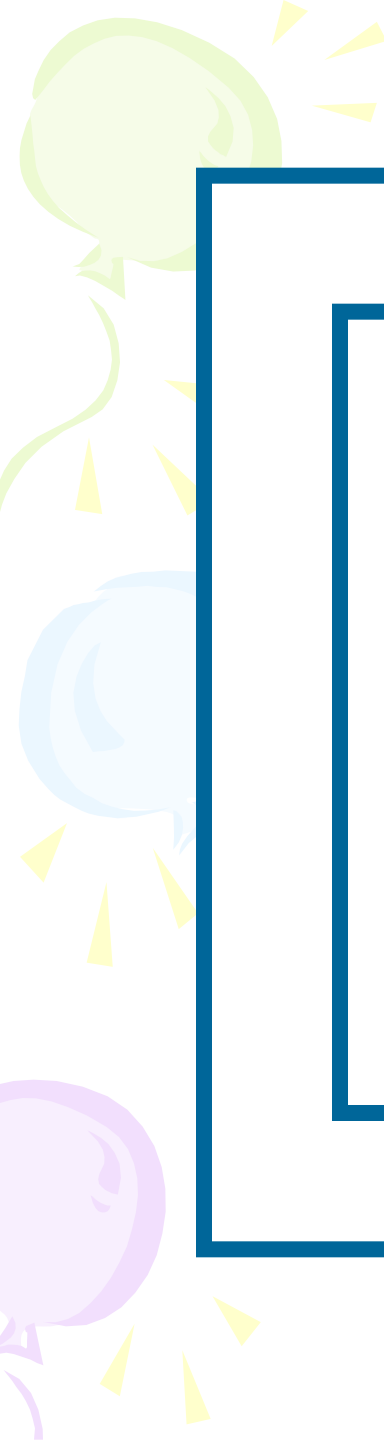
У компьютера эти возможности есть!

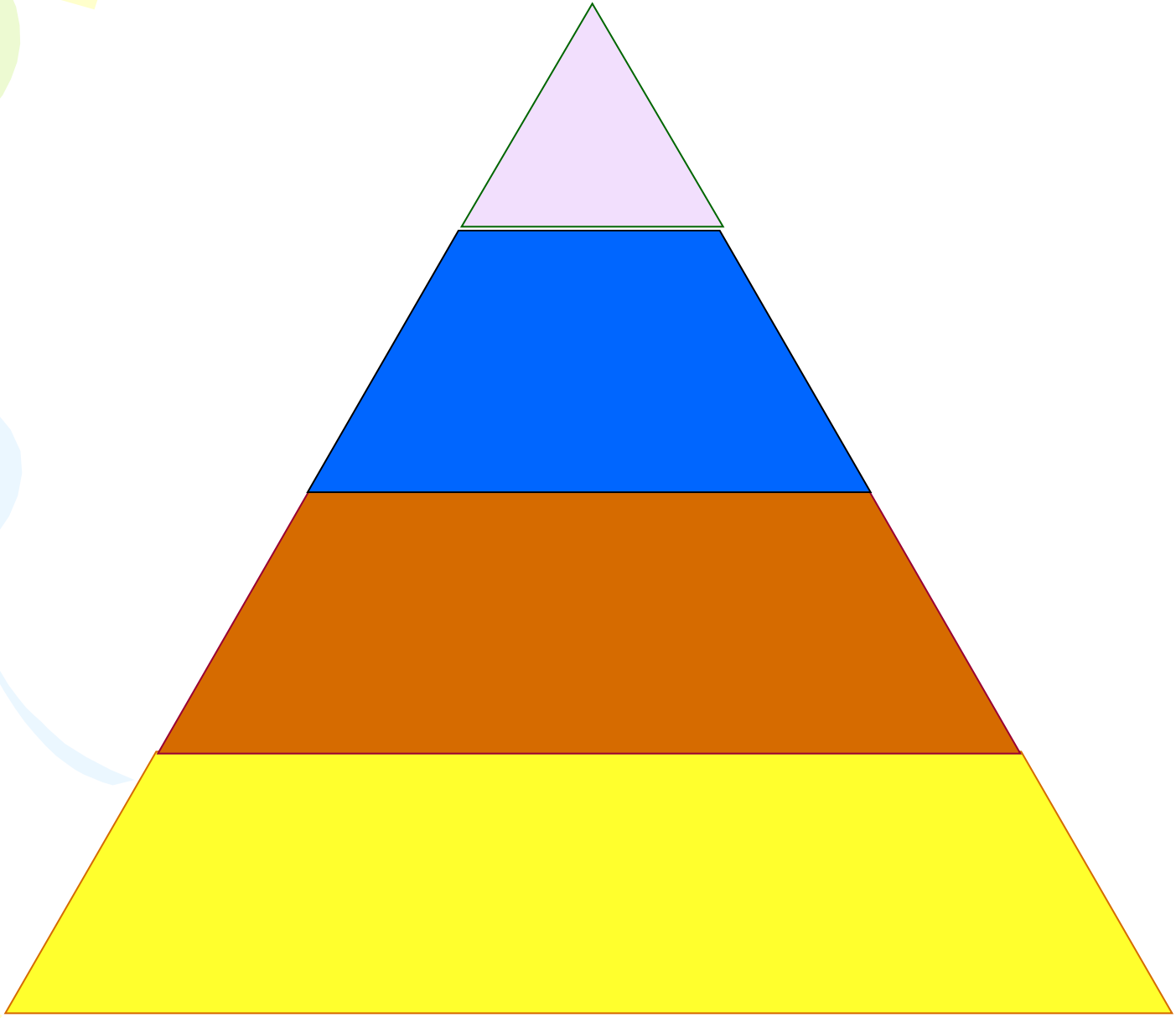


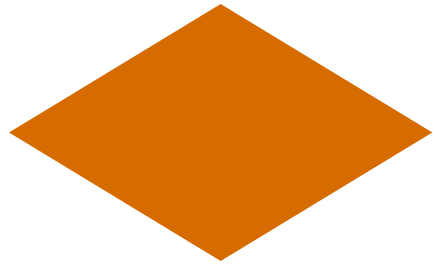
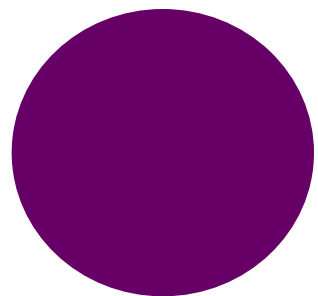
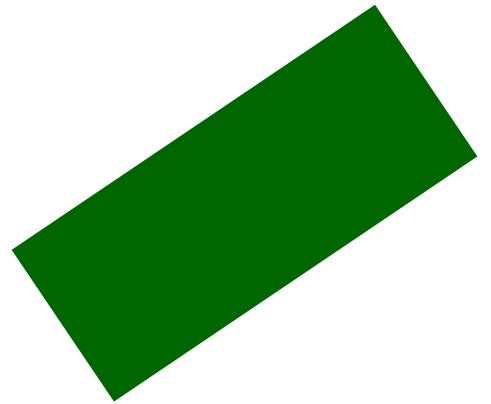
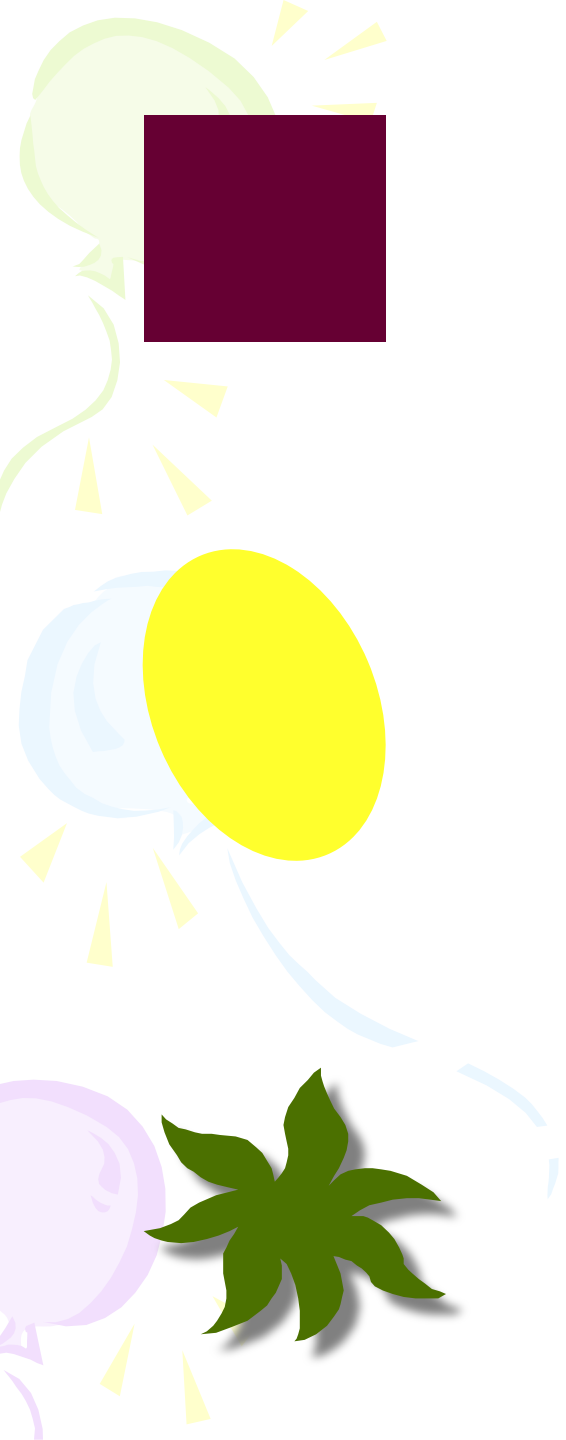
ГИМНАСТИКА ДЛЯ

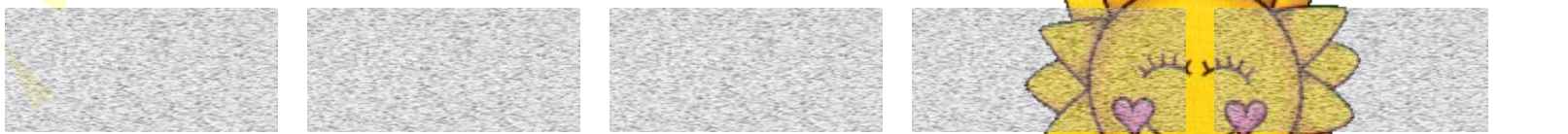


ГЛАЗ









Ц


Л

Е

Молдец!

О

О

The background features a white surface with a thin green vertical line. On the left side, there are decorative elements: a light green balloon at the top, a light blue balloon in the middle, and a light purple balloon at the bottom. Small yellow triangular streamers are scattered around the balloons. The text is written in a bright blue, rounded, sans-serif font.

БУДЬТЕ

ЗДОРОВЫ !



ИСТОЧНИКИ

1. <http://superroot.narod.ru>

2. www.excimerclinic.ru

3. www.school-collection.edu.ru

4. www.nachalka.com