



ПРЕЗЕНТАЦИЯ К ИНТЕРАКТИВНОМУ ЗАНЯТИЮ для учащихся 1-4 классов

«Мой режим дня»
в рамках акции
«Здоровый образ жизни –
основа национальных
целей развития»



Обсуждение

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Для чего нужно быть здоровым?

Что означает вести здоровый образ жизни?

**Здоровье — это состояние
полного физического,
душевного и социального
благополучия, а не только
отсутствие болезней.**



Обсуждение

Что такое режим?

Обсуждение

**Для чего нужно
расписание в
школе?**

Работа в группах

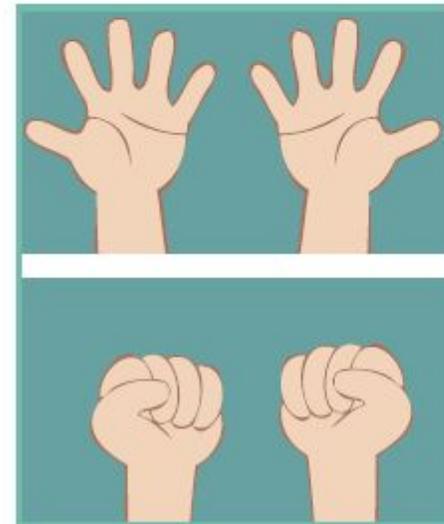
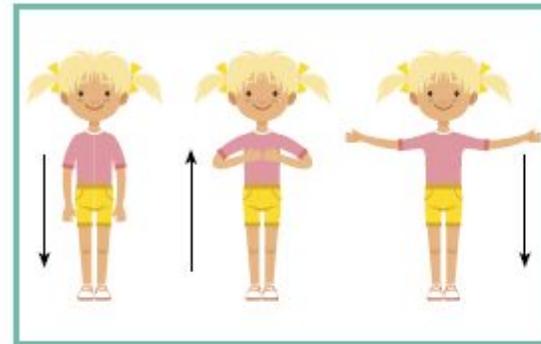
Зарядка, спортивные секции



Как вы думаете, какое отношение имеют эти картинки к режиму дня?

Работа в группах

Физкультминутка, зарядка



Как вы думаете, какое отношение имеют эти картинки к режиму дня?

Работа в группах

Как вы думаете, какое отношение имеют эти картинки к режиму дня?

Гигиена



Работа в группах

Как вы думаете, какое отношение имеют эти картинки к режиму дня?

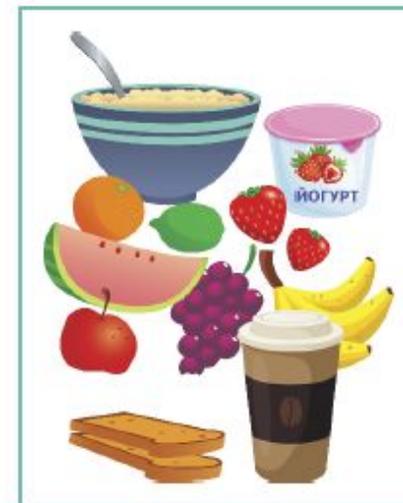
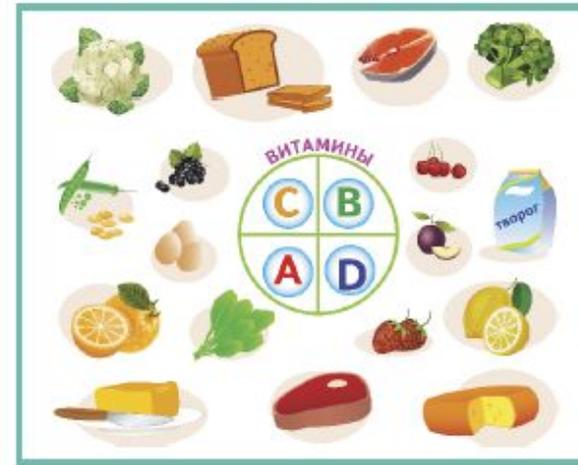
Гигиена



Работа в группах

Как вы думаете, какое отношение имеют эти картинки к режиму дня?

Завтрак, обед, перекус

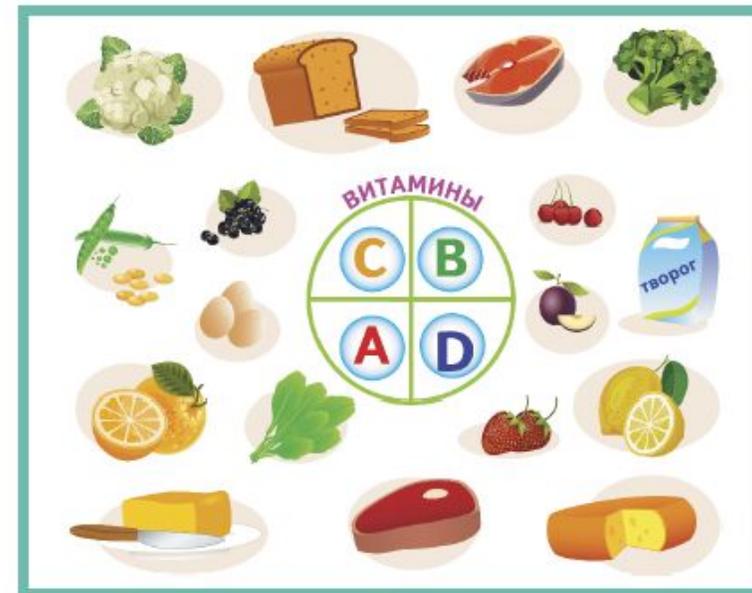


Работа в группах

Обед, полдник, ужин



Как вы думаете, какое отношение имеют эти картинки к режиму дня?



Работа в группах

Как вы думаете, какое отношение имеют эти картинки к режиму дня?

Приготовления ко сну, сон



Работа в группах

Приготовления ко сну, сон

Как вы думаете, какое отношение имеют эти картинки к режиму дня?

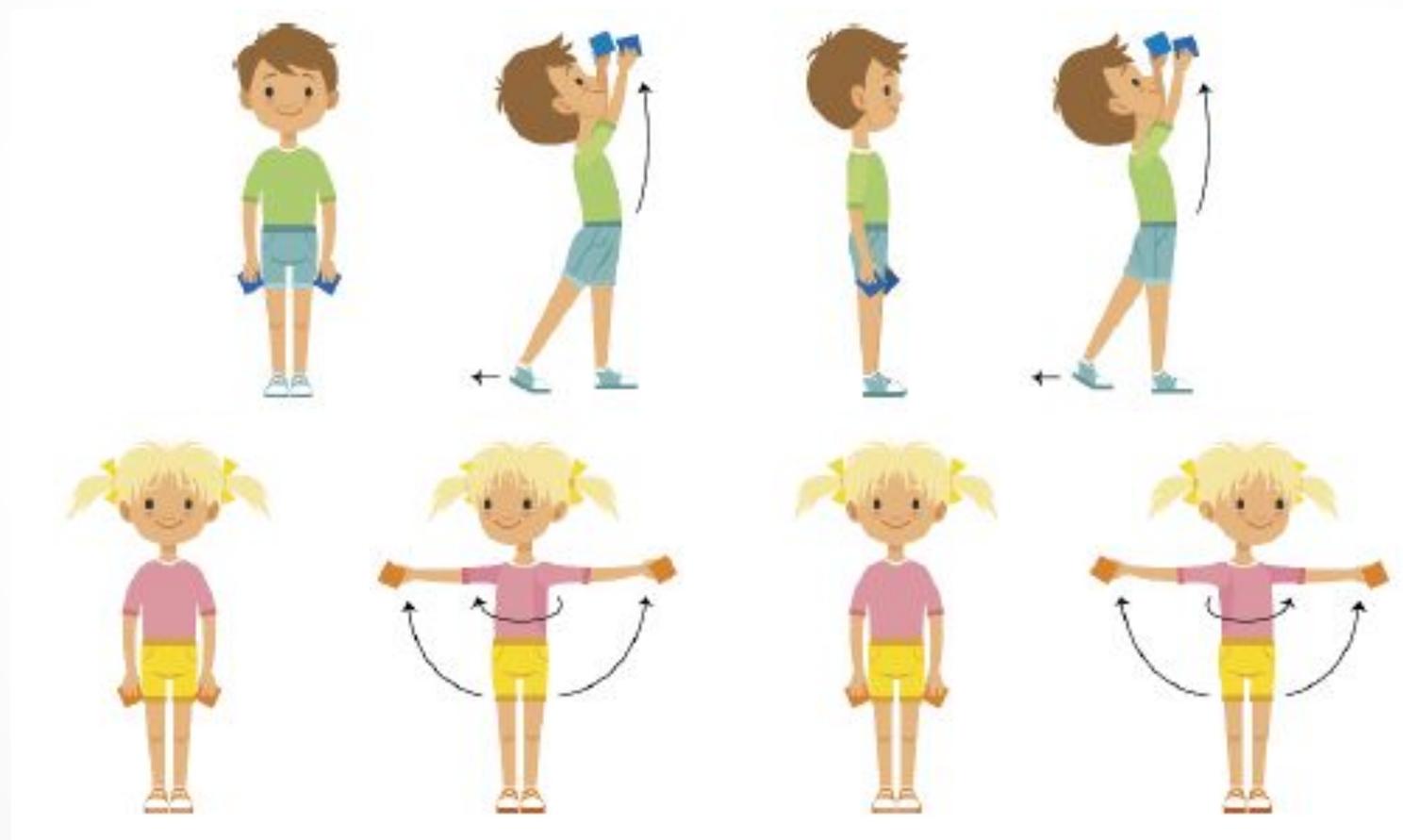


Кроссворд

душ, зарядка,
обед, сон,
ужин,
умывание



Физкультминутка



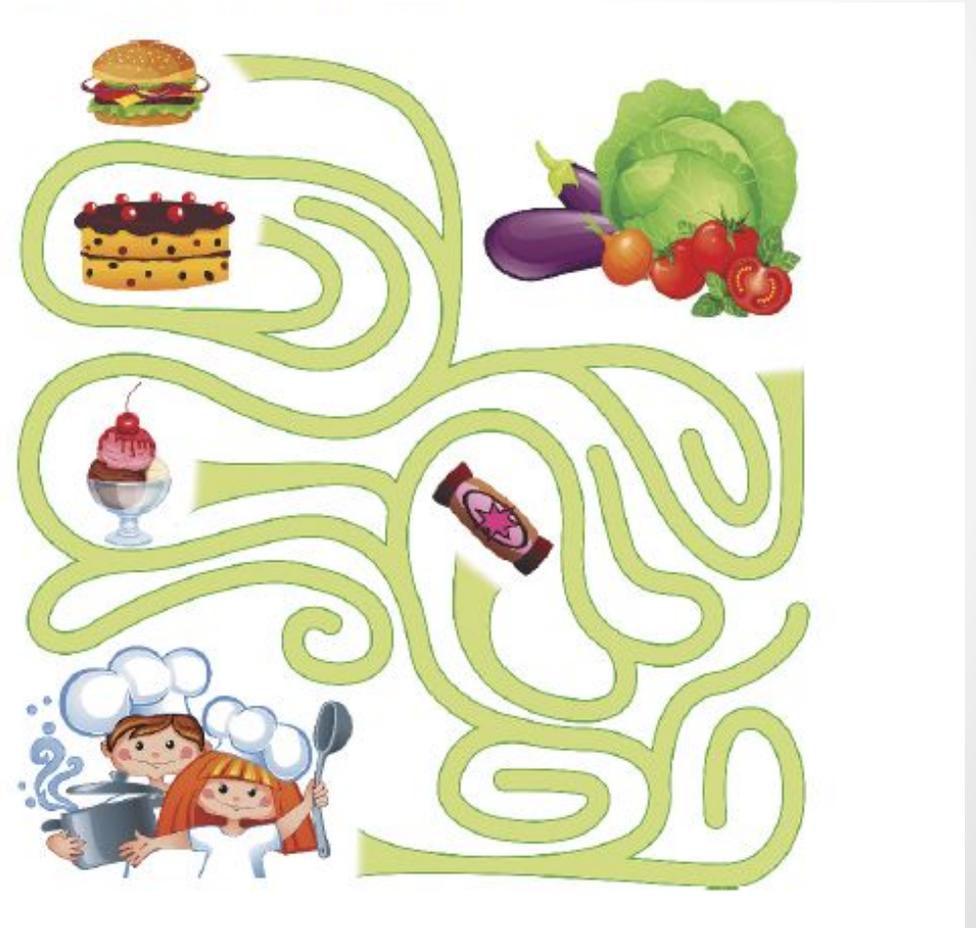
Обсуждение



**Что такое
полезное
питание?**

Обсуждение

Помоги ребятам
найти дорогу к
вкусной и
полезной еде.



Обсуждение

**КАКИМ ДОЛЖЕН
БЫТЬ СОН
ШКОЛЬНИКА?**

Обсуждение

Часто школьники ложатся спать поздно. Бывают дни, когда родителям очень сложно разбудить ребёнка утром. **Для восстановления сил ребёнку младшего школьного возраста нужно спать 10—11 часов. Сон очень важен для здоровья ребёнка.** Выспавшийся ребёнок — бодрый, здоровый и весёлый. Хороший сон влияет и на способности к обучению: способность воспринимать информацию, быть внимательным, запоминать, рассуждать, анализировать. Если ребёнок систематически недосыпает, то днём он постоянно будет сонным и усталым.

Если за день ребёнок сильно устал, не всегда ему удастся легко заснуть. Школа, домашние задания, кружки и секции — всё вместе это является большой нагрузкой на мозг и нервную систему. Просмотр на ночь телевизора, работа на компьютере и любые игры с использованием электронных гаджетов — это тоже дополнительная нагрузка на мозг и нервную систему. В этом случае у ребёнка возникает переутомление и ему очень сложно расслабиться, чтобы уснуть.

Обсуждение

Что нужно обязательно сделать перед сном?



Игра

Уложим игрушку спать



Подведение итогов

Всё, что сегодня вы рассматривали, имеет отношение к режиму дня? Какое? А к здоровому образу жизни?

Желаю всем доброго здоровья!

И помните, жить

здорОвым — здОрово!

