

Тема:

«Природа – источник  
здоровья!»



# План:

**1. Что даёт природа человеку**

**2. «Тропинки здоровья»**

**а) закаливание**

**б) прогулки на свежем воздухе**

**в) физические упражнения**

**г) витамины**

**3. Составление кластера**


**4. Итог**





**Как вы думаете,  
что даёт природа  
человеку?**





Здоровье — не всё,  
но всё без здоровья — ничто.  
*Сократ*

Человек — высшее творение природы. Но для того, чтобы сполна наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию — быть здоровым.

MyShared

## Природа – источник здоровья!

Общение с природой, является одним из важнейших факторов, сохраняющих здоровье человека, служащий как средство для снятия нервно –эмоциональных нагрузок, восстановление сил и душевного равновесия.

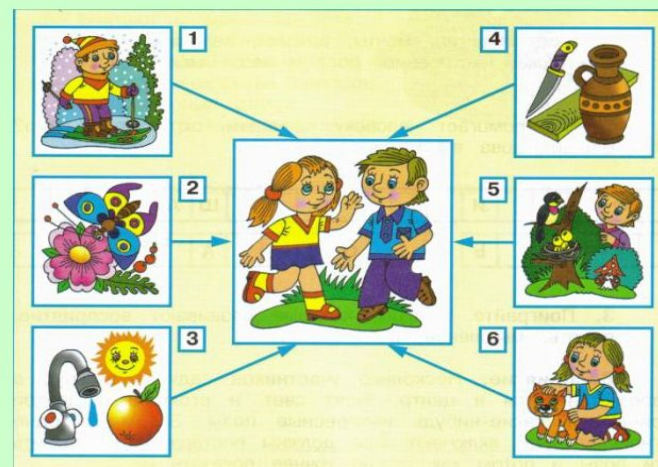
### Что даёт природа человеку?

- Воздух.
- Вода.
- Пища.
- Одежда.
- Жилище.
- Отдых.



MyShared

## ЗНАЧЕНИЕ ПРИРОДЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ



- На протяжении многих веков природа давала человеку все то, что позволяло ему комфортно жить и развиваться. И чем дальше, тем интенсивнее человечество использовало ее для своих целей. Некоторые вмешательства в природу происходят без учета возможных последствий.
- В современном мире многие страдают от нехватки природы, особенно это касается городских жителей, которые проводят свое свободное время в лучшем случае в асфальтированных городских парках.





- Целый день проводя время сначала на работе в офисах, потом в своей квартире, мы, прежде всего, подвергаем свое **здоровье** опасности.



**Природа играет для  
жизни человека  
основополагающую**



**Назовите основные  
функции, которые даёт нам  
здоровье на природе**



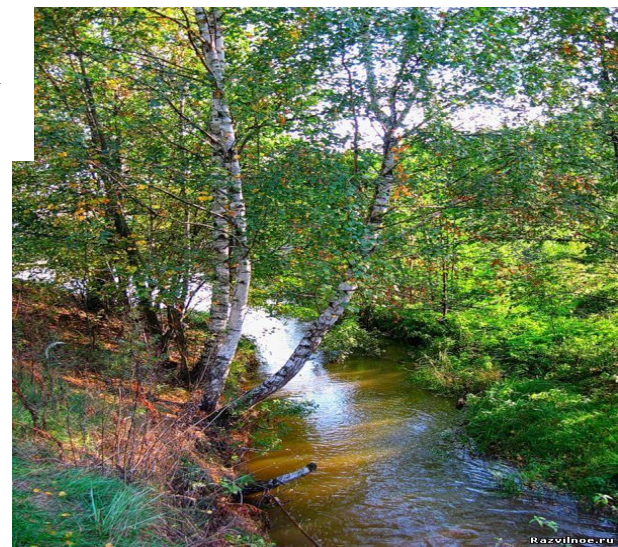




## Основные функции,

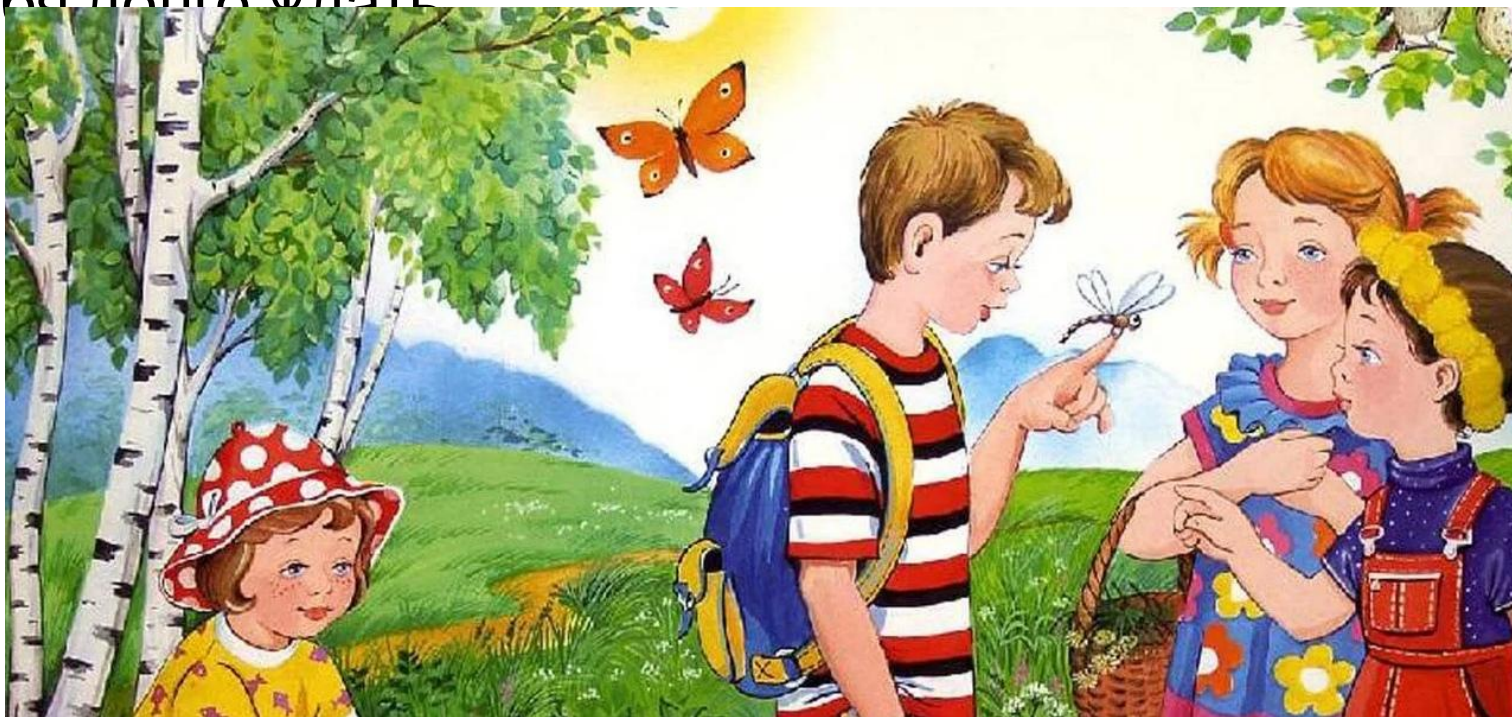
которые дает нам здоровье на природе:

- **Оздоровительная.** На здоровье однозначно влияет свежий воздух, морские купания, чистая родниковая вода и многое другое. Чем чище воздух, вода, почва, тем здоровее человек.
- **Воспитательная.** Природа оказывает положительное влияние на человека в любом возрасте, развивает его мировоззрение. Особенно важным является общение с животными.
- **Эстетическая.** Красота природы положительно влияет на настроение человека.
- **Научная.** Изучая природу, человек открывает для себя новые законы.

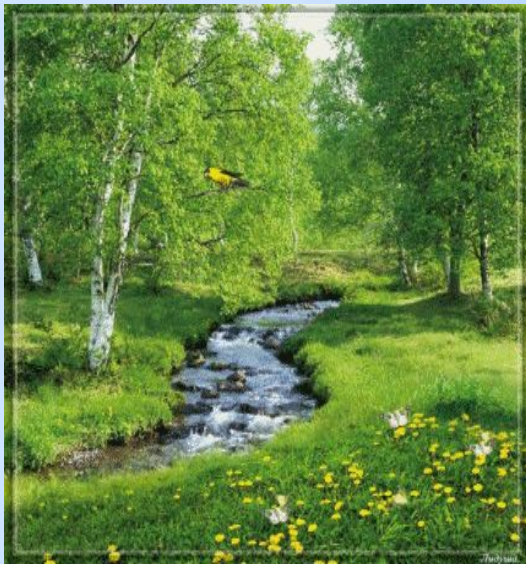




Профилактика многих заболеваний никак не может быть осуществлена без природы. Особенно это касается детей. Отсюда и частые простудные заболевания, аллергия, плохая успеваемость в школе. А ведь некоторые даже не подозревают, что настоящие средства оздоровления находятся прямо у нас под боком. Они совершенно бесплатны, а эффект от них не заставит себя долго ждать.







# «ТРОПИНКИ ЗДОРОВЬЯ»







**Закаливание организма** как основа повышения устойчивости к простуде, инфекциям, физическим и нервным

## Закаливание — шаг к здоровью

Закаливание — это оздоровительные процедуры с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливание дарит нам крепкое здоровье, отличное настроение, помогает быть менее зависимым от природы, защищает от простуды и гриппа.



Контрастный душ



Купание в водоемах

Как  
закалить  
свой организм?



Умывание  
холодной водой



Воздушные ванны

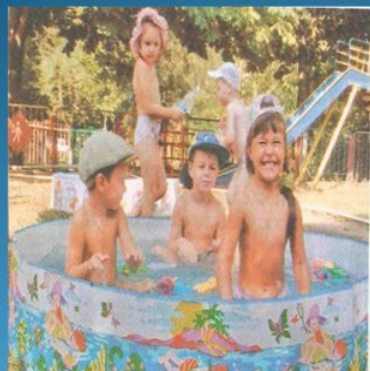


Солнечные ванны

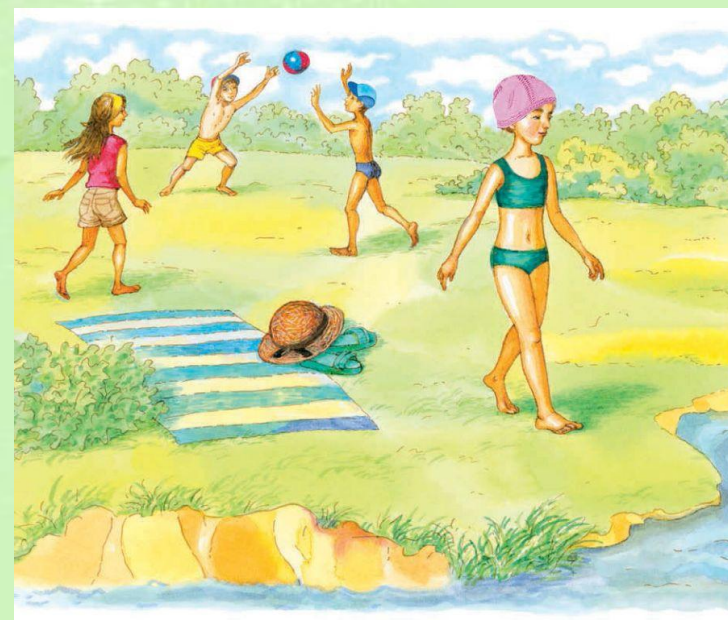


Обтирание  
влажным полотенцем

*Солнце, воздух и вода – наши  
лучшие друзья*



Как не стыдно человеку  
Чуть чего бежать в аптеку!  
Ты прими хоть сто пилюль,  
Все равно здоровья - нуль!  
Зато у матушки-природы  
Полным-полно других даров.  
Прими леса, поля и воды,  
И гор хребты, и неба своды -  
И ты практически здоров!







Хорошее средство укрепления здоровья – это **закаливание водой**. Умываясь, дети любят играть с нею; такие занятия улучшают настроение, вызывают радостные эмоции.





*Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам!  
(И. Брехман)*



**Физические упражнения в комплексе повышают эффективность закаливающих процедур. Для этого в школе используется: утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультурные занятия, дыхательная гимнастика, спортивные развлечения, подвижные игры, спортивные упражнения на прогулке.**







**Прогулки на свежем  
воздухе – отличное  
средство для  
закаливания детей.**







## ВИТАМИНЫ



РОСТ  
ЗРЕНИЕ  
КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА  
АППЕТИТ  
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

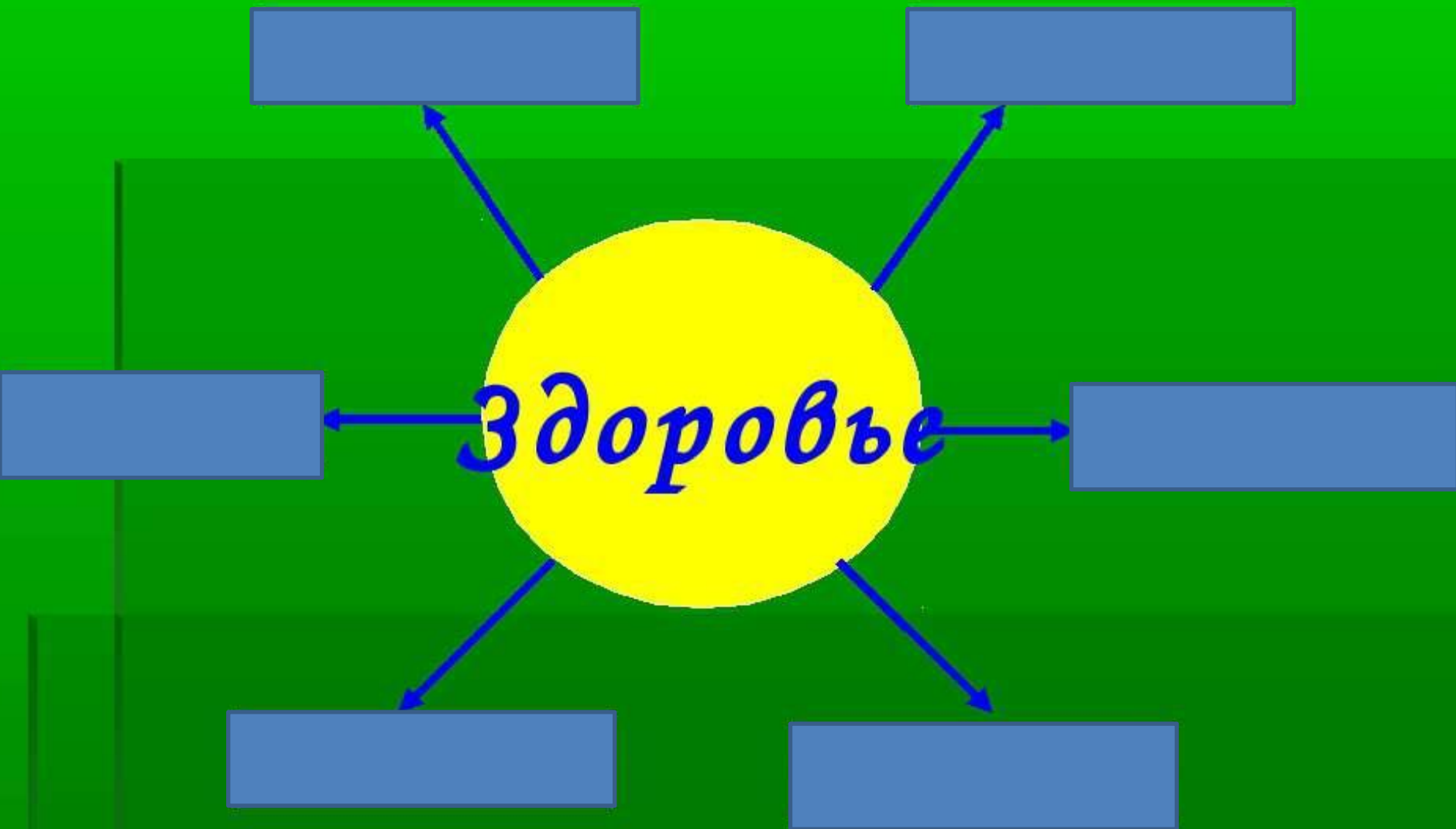


БОДРОСТЬ  
НЕТ ПРОСТУДЕ

Ешь полезные продукты  
овощи, фрукты, ягоды!



# Составьте кластер на тему «Здоровье»





# А вот какой кластер получился у меня



# Задание

Ответьте на вопросы письменно и пришлите в личные сообщения Анне Александровне

- 1.Что даёт природа человеку?**
- 2.Перечисли основные функции, которые даёт нам здоровье на природе.**
- 3.Назови все «ТРОПИНКИ ЗДОРОВЬЯ».**
- 4.Какую роль играет для жизни человека природа? Почему?**
- 5.Что нового ты узнал?**
- 6.Понравилось ли тебе занятие?**





**Какой можно  
сделать вывод  
по всему занятию?**





**Здоровье – это бесценный  
дар, который дан человеку  
самой природой!**

**Будьте здоровы!**

**Спасибо за внимание!**

