Если хочешь быть здоров, закаляйся!

- **Ра-ра-ра- начинается игра.**
- **Та-та-та- в нашем классе чистота.**
- **Ту-ту-ту- наводим сами чистоту.**
- **Ты-ты-ты- нами политы цветы.**

http://aida.ucoz.ru

- - наблюдаем
- -рассматриваем
- -читаем
- -сочиняем
- -делаем выводы
- -делаем опыты
- -рассказываем

http://aida.ucoz.ru

Здоро́вье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

http://aida.ucoz.ru

Пословицы о здоровье:

- Болен лечись, а здоров – берегись.
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- Здоровье не купишь, его разум дарит.
- Чистая вода - для хвори беда.
- Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.
- Здоров будешь - все добудешь.
- Здоровье не купишь - его разум дарит.

http://aida.ucoz.ru

- Закаляться и заниматься спортом.
- Соблюдать режим дня.
- Правильно и хорошо питаться.
- Иметь хорошее настроение.
- Спокойный сон.
- Вести здоровый образ жизни.

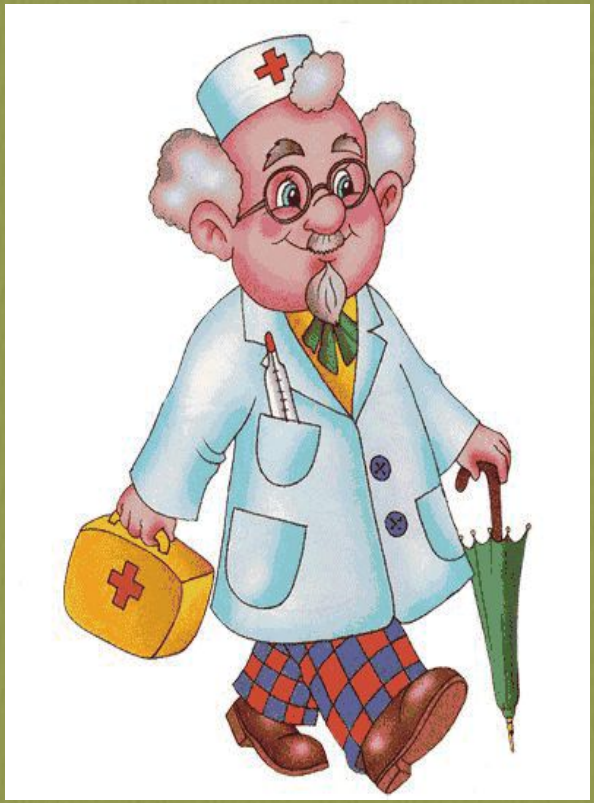
http://aida.ucoz.ru

тема урока:

Если хочешь быть здоров, закаляйся!

http://aida.ucoz.ru

Что такое закаливание?



Закаливание – это тренировка, помогающая организму сопротивляться неблагоприятным условиям.

http://aida.ucoz.ru

Прославленный русский полководец А. В. Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря проводимому на протяжении долгих лет закаливанию сумел стать выносливым и стойким человеком, не восприимчивым ни к холоду, ни к жаре.

http://aida.ucoz.ru

Принципы закаливания

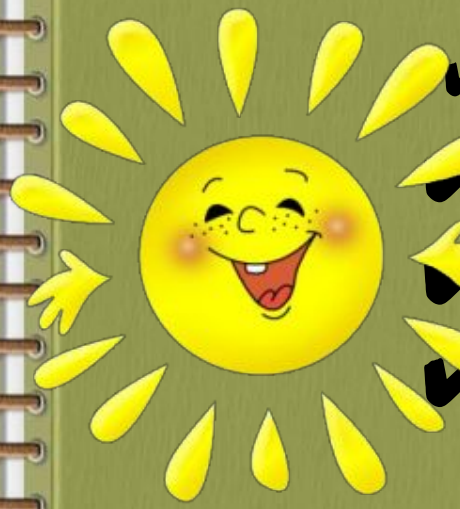
- **Постепенность**
- **Комплексность**
- **Учет индивидуальных способностей**
- **Систематичность**

http://aida.ucoz.ru

Мокрые вопросы.

- Кто из вас купается, спортом занимается?
- А кто любит закаляться, водой холодной обливаться?
- Кто из вас, скажите, братцы, забывает умываться?
- И ещё один вопрос: кто себе не моет нос?

Для повышения иммунитета



- ✔ Проводить водные процедуры
- ✔ Плавать в реке
- ✔ Принимать воздушные ванны
- ✔ Заниматься физическими упражнениями
- ✔ Употреблять витамин С
- ✔ Загорать на солнце
- ✔ Ходить в баню
- ✔ Делать контрастные об

http://aida.ucoz.ru

Режим дня

7ч. – 8ч.	Подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак;
8ч. - 13ч.	Занятия в школе;
13ч. – 14ч.	Возвращение домой, обед;
14ч.- 16ч.	Отдых; прогулка; магазин;
16ч.- 18ч.	Приготовление уроков;
18ч.- 19ч.	Отдых; ужин; помощь по дому;
19ч.-20.45 ч.	Чтение; игры дома;
20.45ч. – 21ч.	Подготовка ко сну.

Выберите слова для характеристики здорового человека:

- красивый
- толстый
- румяный
- бледный
- стройный
- неуклюжий

- сутулый
- крепкий
- ловкий
- сильный
- закаленный
- подтянутый

http://aida.ucoz.ru

Если хочешь- будь здоров!

Я хочу быть здоровым!

Я могу быть здоровым!

Я буду здоровым!

http://aida.ucoz.ru

Закаляйся,
если хочешь быть здоров!
Постарайся
позабыть про докторов.
Водой холодной обтирайся,
если хочешь быть здоров!

Будь умерен
и в одежде и в еде,
Будь уверен
на земле и на воде,
Всегда и всюду будь уверен
и не трусь, мой друг, нигде!

Ты не кутай
и не прячь от ветра нос
Даже в лютый,
показательный мороз.
Ходи прямой, а не согнутый,
как какой-нибудь вопрос!

Всех полезней
солнце, воздух и вода!
От болезней
помогают нам всегда.
От всех болезней всех
полезней
и вода!

http://aida.ucoz.ru