



«Путешествие в страну ЗДОРОВЬЯ»



Мудреца спросили:

«Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни:

богатство или слава?»

Вот что ответил мудрец:

«Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее больного короля».



Станция
«Остров закалива



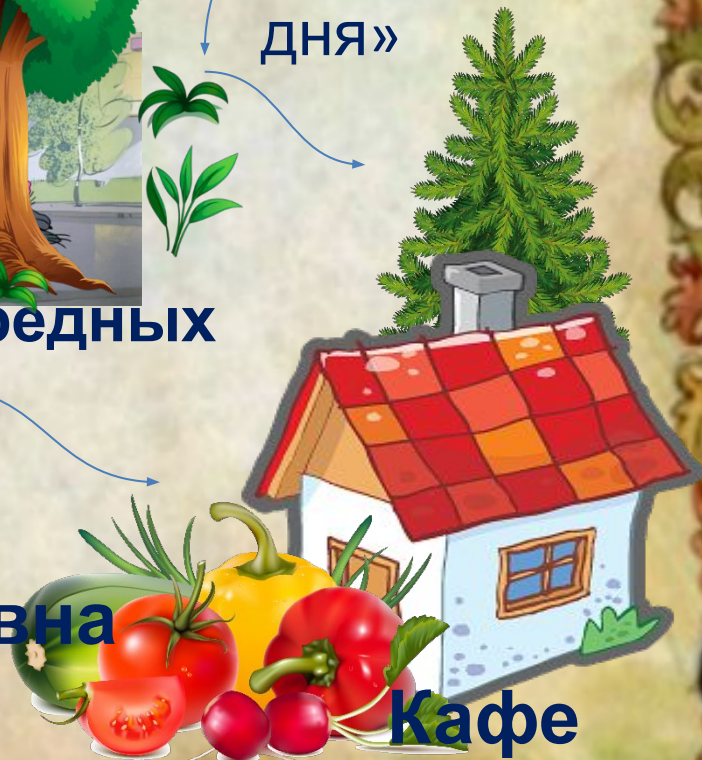
Станция
«Режим
дня»



Станция вредных
привычек



Станция
«Спортивна
Я»



Кафе
«Здоровячо



Станция



«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»

- Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться
За советом к докторам.





Спорт – это ЖИЗНЬ

Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейны, корт,
зал, каток - везде вам рады.

За старание в награду
будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.





Задание: нужно составить пословицы о спорте и физкультуре

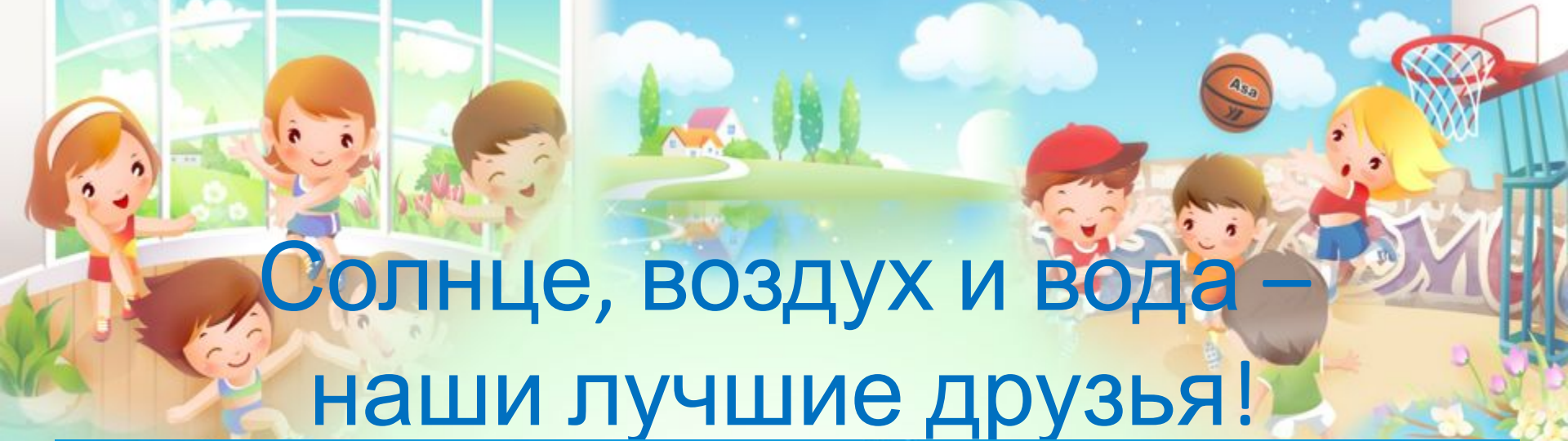
- | | | |
|---------------------------|---|--------------------------|
| 1. Кто ловко бьет по мячу | → | тот здоров и бодр. |
| 2. Кто любит спорт | → | проживешь дольше. |
| 3. Отдай спорту время | → | выносливый воин |
| 4. Кто спортом занимается | → | тому все по плечу. |
| 5. Ловкий спортсмен | → | а взамен получи здоровье |
| 6. Двигайся больше | → | тот силы набирается |



«Остров

Закаливания»



A collage of children playing in a park and on a basketball court. The top left shows children playing in a park with a path and trees. The top right shows children playing basketball on a court with a hoop and a ball labeled 'Asa'.

Солнце, воздух и вода –
наши лучшие друзья!



«Если хочешь быть здоров - закаляйся!»

- По утрам ты закаляйся,
 - Водой холодной обливайся.
 - Будешь ты всегда здоров.
- Тут не нужно лишних слов.



Закаливание водой



Ножные ванны



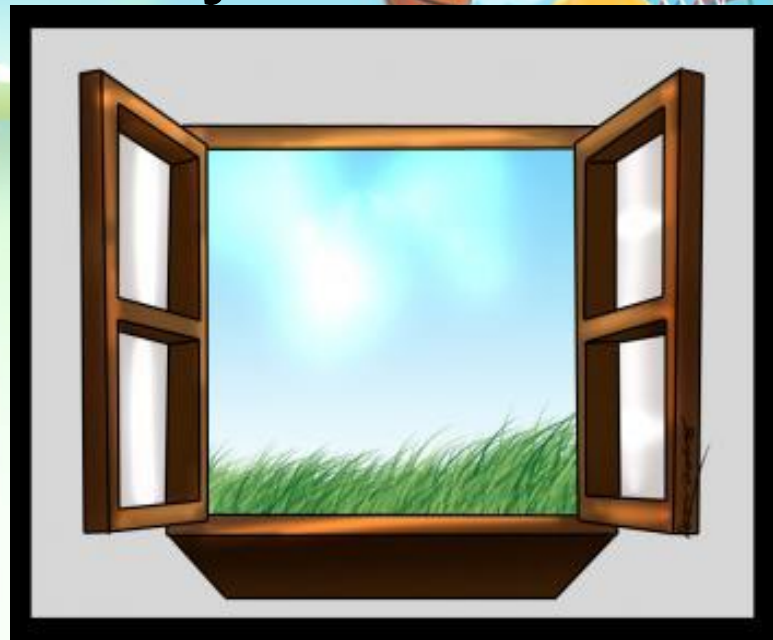
Купание
в водоёмах

Обтирание
мокрым
полотенцем



Обливание

Закаливание воздухом



Закаливание солнцем



bezopasnost-detej.ru



Станция «Режим дня»

• Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Очень важен ... **режим дня**

Режим дня школьника

- Режим дня - один из основных факторов здоровья человека. Он помогает школьнику становиться волевым, дисциплинированным.

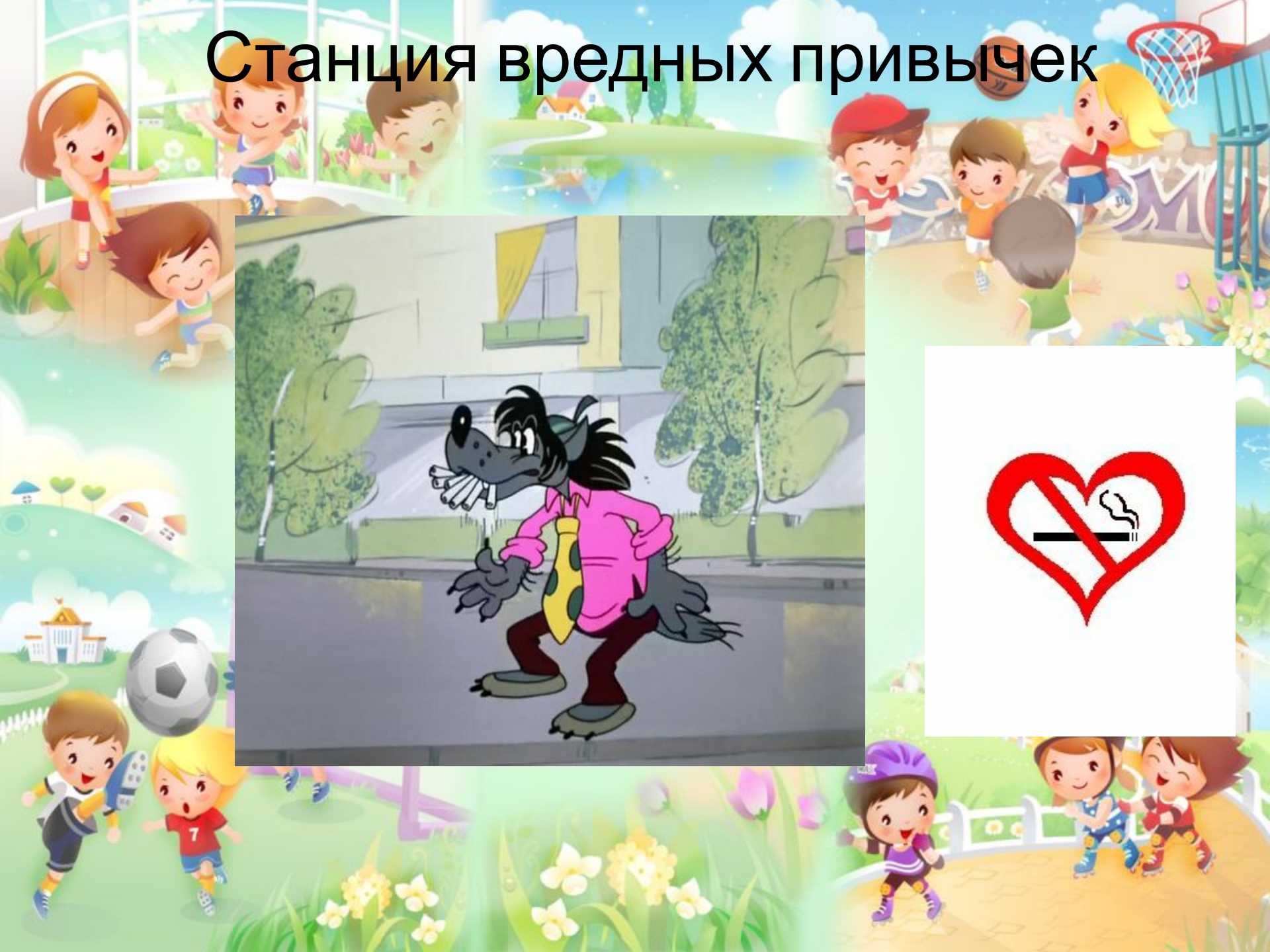




Режим дня школьника



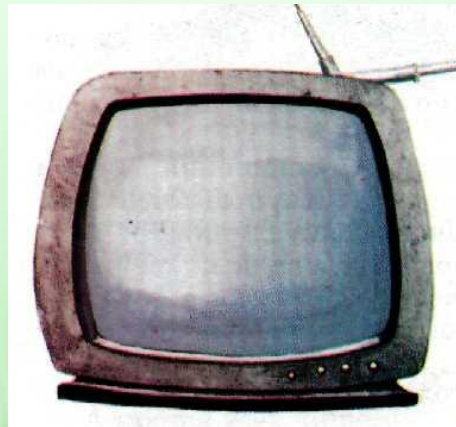
Станция вредных привычек



Вредные привычки.

Привычки , наносящие вред здоровью , называются вредными

Вредные привычки : есть много сладостей , долго сидеть у компьютера и телевизора , читать лёжа, разговаривать во время еды и др.



Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки:

Побороть дурные привычки, лучше сегодня,

Конфуций

Скажем вредным привычкам – НЕТ!



Курение



Алкоголизм



Наркомания



Токсикомани



Кафе «Здоровячок»



Правильное питание- это здоровье

- Надоело зайныке
- Лист жевать капустный!
- Ну, во-первых, маленький;
- Во-вторых, не вкусный.
- Для начала съел сметаны
- (Втихаря от строгой мамы),
- Навернул борща тарелку,
- Съел орешков вместе с белком
- Чуть колбаски, чуть сырочка,
- Бутерброд и тортик.
- Точка.
- Он у доктора сидит:
- У него живот болит.
- Надо правильно питаться,
- Чтоб здоровым оставаться



Полезные и неполезные продукты



Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый
день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

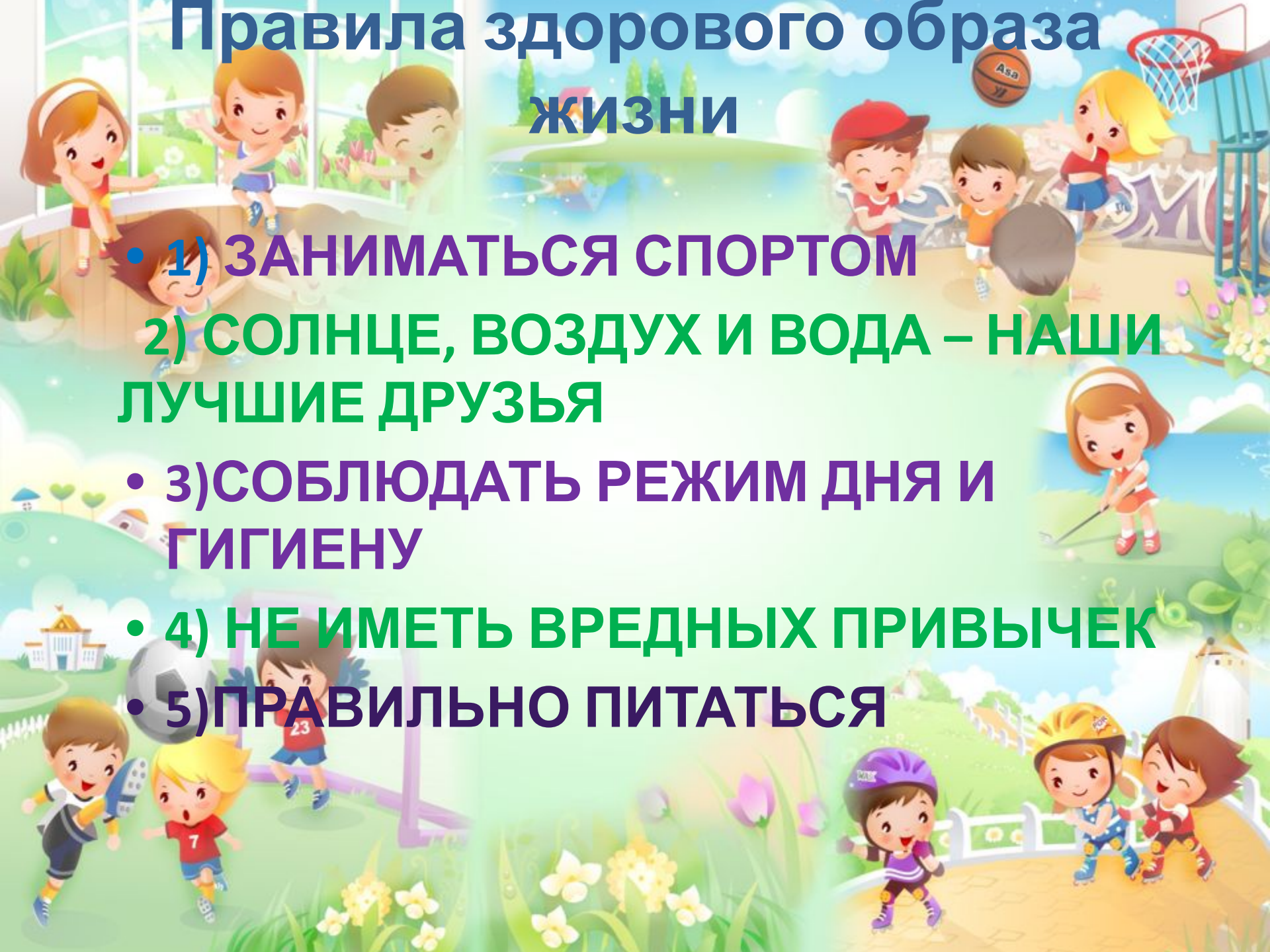
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны
секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!



Правила здорового образа жизни

- 1) ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ
- 2) СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ
- 3) СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ И ГИГИЕНУ
- 4) НЕ ИМЕТЬ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
- 5) ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ



Конкурс «Народная мудрость»

Соберите пословицы.



«Здоровье –
всему голова»

«Здоровье дороже
денег!»

«Здоровому всё
здорово»

«В здоровом теле –
здоровый дух»

«Здоров будешь
всего, всего
добудешь»

**Желаю всем крепкого
здоровья!**





- **Список литературы и адреса сайтов**

- 1. Журнал «Чем развлечь гостей» №1 2009, с.24, №5, 2007, с.13

- 2. Классные часы: 4 класс / Авт.-сост. Т.Н. Максимова, - М.: ВАКО, 2012.

- 4 <http://zanimatika.narod.ru/ZOJ.htm> стихи

- 5. <https://www.google.ru> картинки

- 6. <http://images.yandex.ru/> картинки