

МОУ г. Горловки «Лицей № 85 «Гармония»

*Если сладко спится –
сон хороший снится.*

Моя оздоровительная программа.

Моё здоровье в моих руках.

Игра «Что? Где? Когда?»



Автор:

Говоруха Светлана Анатольевна

ОТГАДАЙ-КА

*Он самый сильный. Валит с ног
Любого. Будь хоть носорог,
Хоть человек или верблюд.
Скажи мне, как его зовут?*



ПОЧЕМУ МЫ СПИМ НОЧЬЮ?



ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

Когда мы спим, наши органы продолжают работать. Отдыхают мышцы, в том числе и сердечная мышца, чтобы утром нам быть сильными; легкие снабжают кислородом уставшие ткани нашего организма. Вот почему мы просыпаемся полные сил.

Но для этого сон должен быть здоровым. Чтобы он был таким, необходимо придерживаться правил.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ КО СНУ

НЕЛЬЗЯ

*Играть в шумные
игры*

Драться

*Смотреть страшные
фильмы*

Поздно ужинать

НУЖНО

Проветрить комнату

Почистить зубы

Почитать книгу



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О СНЕ

Сон- одно из самых загадочных и интересных явлений в нашей жизни.

Взрослому человеку достаточно спать ночью 6-8 часов, а детям- 10 часов.

Во время сна пульс, давление и дыхание становятся замедленными.

Сны видят все без исключения, но большинство людей сны забывают.

Животные также видят сны.

Наилучший момент для пробуждения - восход солнца.

ПРОФЕССИИ ЛЮДЕЙ, РАБОТАЮЩИХ НОЧЬЮ



СОН ЖИВОТНЫХ



Слоны могут спать стоя. Им хватает трех часов, чтобы передохнуть и набраться сил. Как правило, взрослые животные дежурят по очереди, слегка дремлют, открывают глаза и распрямляют огромные уши, чтобы уловить опасные звуки.

Малыши и молодые слоны находятся в безопасности, поэтому им не страшно ложиться на бок и спокойно спать.



СОН ЖИВОТНЫХ



Спать в воде довольно сложно, но дельфины приспособились вздремнуть таким образом, что одна половина полушария мозга у них отдыхает, а другая бодрствует.



А пустынная улитка может проспать целых три года!

ЖИВОТНЫЕ, КОТОРЫЕ НЕ СПЯТ НОЧЬЮ



ПРОДОЛЖИ ПОСЛОВИЦЫ О СНЕ

Сон лучше всякого л...

Как постелешь, так и в...

*Кто хочет много знать,
тому надо мало с...*

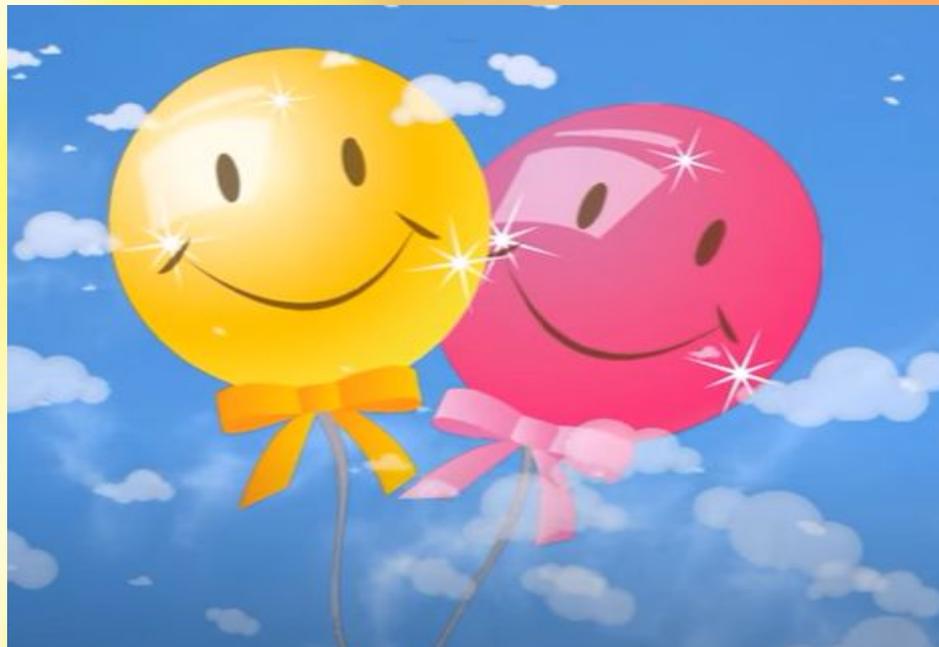
Спите, да всего не п...



ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Перейдите по ссылке и отдохните

<https://youtu.be/4fwJ3U9F1fg>



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Восстановите текст:

Соблюдай чистоту _____, _____, _____.

Питание должно быть _____ и _____.

В свой распорядок дня надо включать _____,
_____.

*Слова для справок: разнообразным
и регулярным; прогулки, игры на
свежем воздухе; тела, одежды,
жилища.*



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

*Составьте свою
оздоровительную программу!*



Игра «Что? Где? Когда?»

*Моё здоровье в
моих руках*



Всё в твоих руках

Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?» А сам думает: скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу. Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».



Моё здоровье в моих руках

1. Чистота – залог ...
2. Здоровье в порядке, спасибо ...
3. Если хочешь быть здоров, ...
4. Чеснок да лук от семи ...
5. Всякому нужен и обед, и ...

**Продолжи пословицы
и объясни их значение.**



Блиц – опрос

- 1. Его не купишь ни за какие деньги?*
- 2. Тренировка организма холодом?*
- 3. Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым?*

- 1. Нужно регулярно чистить ...*
- 2. Перед едой нужно мыть...*
- 3. При чихании и кашле нужно...*

- 1. Мельчайший организм, переносящий инфекцию.*
- 2. Какая жидкость переносит в организме кислород?*
- 3. Какие самые вредные продукты вы знаете?*

Анаграммы

*ОДРОЗЕВЬ
ЛЕБОНЗЬ
БЫМИРОК*

*ЖИРЕМ
КТОДОР
КАРЯДЗА*



Анаграммы

***ЗДОРОВЬЕ
БОЛЕЗНЬ
МИКРОБЫ***

***РЕЖИМ
ДОКТОР
ЗАРЯДКА***



Шифровальщик

Расшифруйте названия овощей.

с	в	е	к	л	а	и	ш
и	п	о	м	и	д	о	р
ш	к	а	п	у	с	т	а
о	с	е	р	е	д	и	с
е	к	а	б	а	ч	о	к
а	ж	о	г	у	р	е	ц
а	р	т	ы	к	в	а	н
у	м	о	р	к	о	в	ь
м	я	г	о	р	о	х	й



На здоровье!

