

*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?*

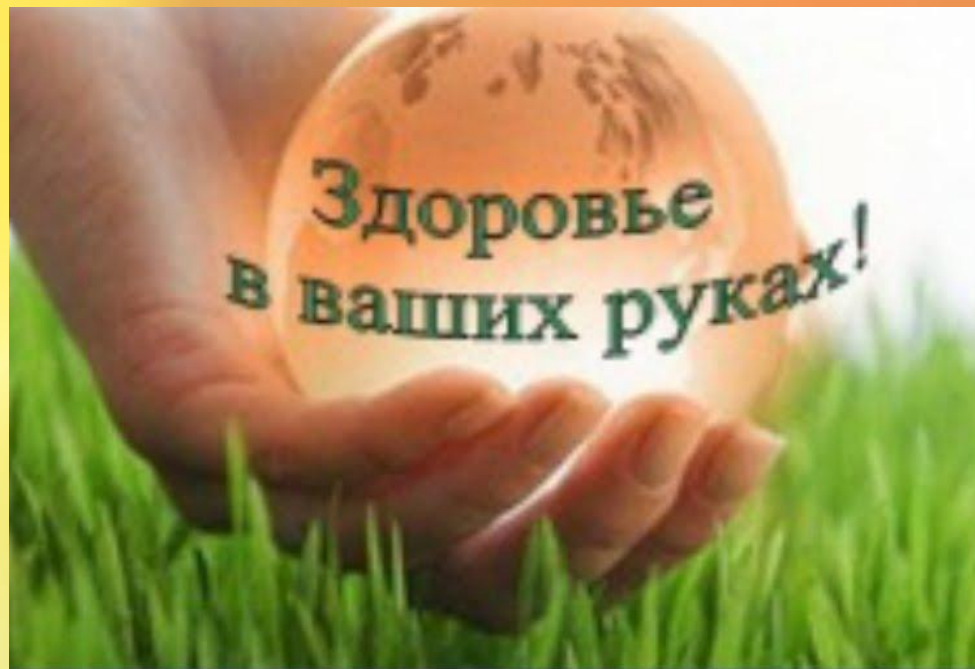
- 1. Нужно регулярно чистить ...*
- 2. Перед едой нужно мыть...*
- 3. При чихании и кашле нужно...*

- 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!*

