



***Здоровый образ жизни –
это здорово!***



Здоровый образ жизни – это здорово!

Данная презентация составлена для работы родителей с детьми в период дистанционного обучения. Тема занятия: «Здоровый образ жизни и его составляющие». В презентации представлены материалы для практической и теоретической работы родителей и детей.

Данный материал разработан для детей начальных классов с учетом психического, физического и функционального развития каждого ученика.

Над презентацией работал коллектив педагогов ГБОУ школы №18 Центрального района Санкт-Петербурга:

*Яблошевская Мария Вячеславовна,
Бугринова Дарья Андреевна,
Анатольева Юлия Александровна,
Духова Дарья Олеговна.*



Здоровье — ЭТО
сила, красота,
когда настроение
хорошее и все
получается!



Слагаемые здоровья:

✓ Режим

Чтобы быть всегда здоровым
и стремиться к знаниям новым,
чтобы стресс, усталость снять -
режим дня будем соблюдать!



«За» и «против» режима



- Создаёт бодрое настроение.
- Повышает интерес к учебной или творческой деятельности.
- Способствует нормальному развитию организма.
- Даёт возможность многое успеть сделать из заранее запланированного.



- Дети, не соблюдающие режим дня, чаще подвержены стрессам и заболеваниям, наблюдается излишняя капризность, истеричность поведения и избыточная активность.
- Под вредом можно понимать нашу лень и нежелание. Возможно, что хочется поспать, да и ребёнок может еще поспать, но нужно уже вставать.



Физкультминутка

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт.
(наклоны влево-вправо)



Если их не заведут,
То они совсем встают.
(дети останавливаются)

А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка.
(дети садятся в глубокий присед)

А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят!
(бег на месте)



Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью,
(приседания)

А часы идут, идут,
(ходьба на месте)
Иногда вдруг отстают.
(замедление темпа ходьбы)

Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга
(вращение туловищем вправо)

Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой.
(вращение туловищем влево)

Задание

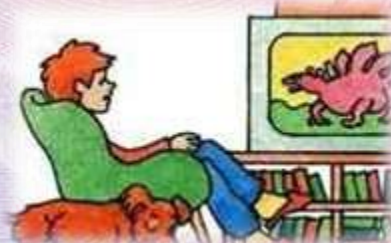
для самостоятельной работы

Найди ошибку в режиме дня школьника. Объясни, что мальчик делает неправильно. Опиши весь режим дня школьника.

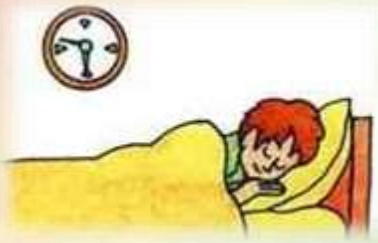
Утро



День



Вечер



Слагаемые здоровья:

✓ Правильное питание

Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи лимоны,
Кашу — утром, суп — в обед,
А на ужин - винегрет!

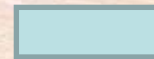




«За» и «против» правильного питания



- Улучшение настроения
- Повышение мозговой активности
- Здоровье



- Без витаминов и других полезных веществ человек болеет
- Снижение активности – ожирение



Физкультминутка

Один пузатый здоровяк

(округлое движение обеими руками вокруг живота)

Съел десять булок натошак!

(выставить перед собой все пальцы)

Запил он булки молоком,

(изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)

Съел курицу одним куском.

(широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

Затем барашка он поджарил

(показать указательными пальцами рожки)

И в брюхо бедного направил.

(погладить живот)

Раздулся здоровяк, как шар:

(изобразить в воздухе большой круг)

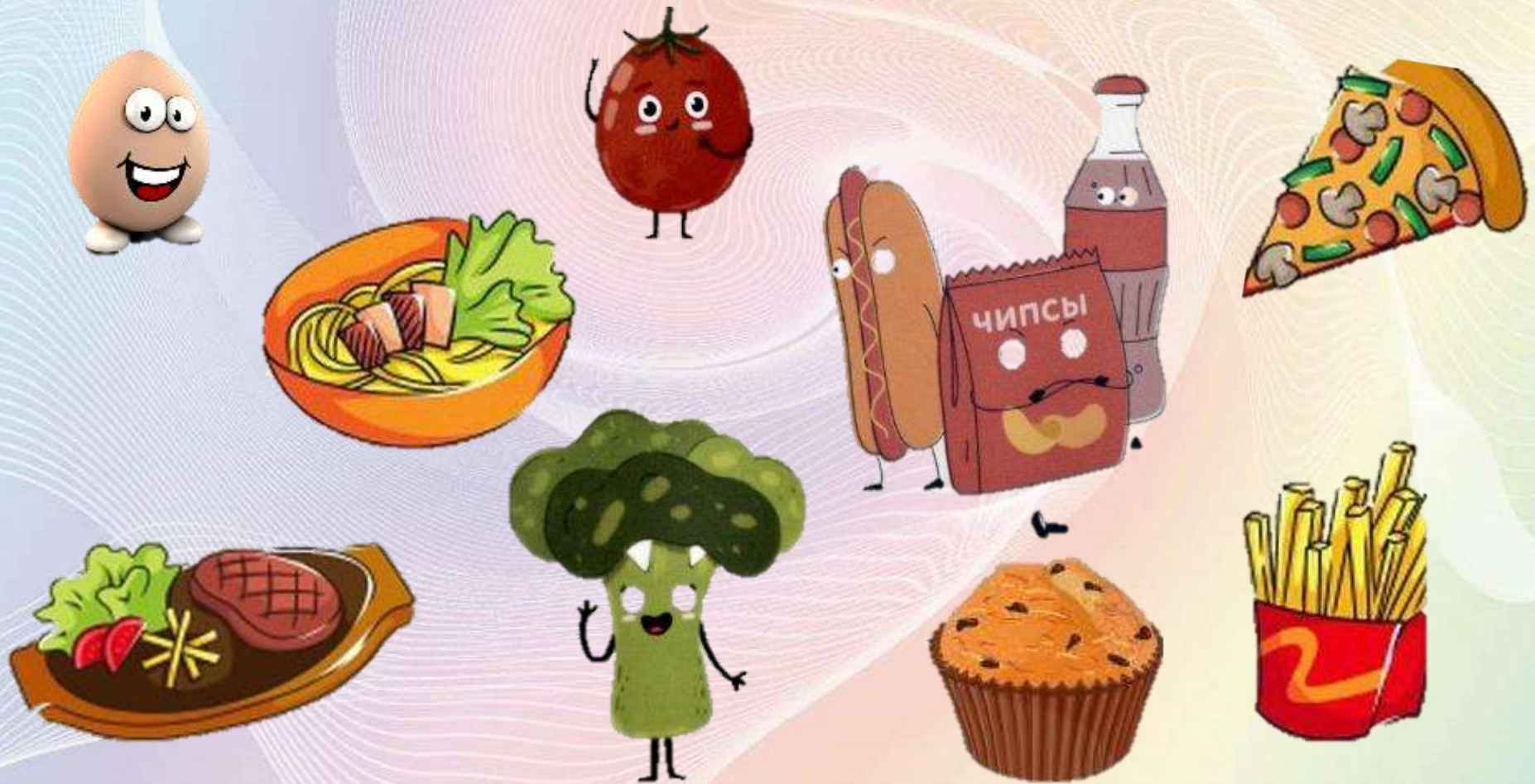
Обжору тут хватил удар.

(ударить слегка ладонью по лбу)



Задание для самостоятельной работы

Назови **полезные** продукты, затем **вредные**.
Выбери **один** полезный продукт и слепи его из пластилина.



Слагаемые здоровья:

✓ Занятия спортом

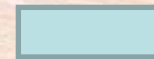
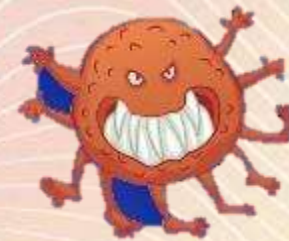


Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!





«За» и «против» занятия спортом



- Спорт положительно влияет на здоровье в целом.
- Занятия оказывают положительное влияние на психологическое развитие маленького человека.
- Спорт отлично дисциплинирует, учит вниманию и самоконтролю.
- Командные виды спорта позволяют улучшить взаимодействие детей друг с другом.

- Ребёнок может стать малоподвижным и ленивым.
- Ожирение – главный враг спорта.
- Без спорта мышцы слабеют, а иммунитет снижается – больше нет преград вирусам



Физкультминутка

Чтобы сильным стать и ловким,
(сгибание-разгибание рук к плечам в стороны)
Приступаем к тренировке.
(шагаем на месте)



Не боимся мы пороши,
(шагаем на месте)
Ловим снег — хлопок в ладоши.
(хлопаем в ладоши)

Руки в стороны, по швам,
(руки в стороны)
Хватит снега нам и вам.
(хлопаем в ладоши)

Мы теперь метатели,
(изображаем метание левой рукой)
Бьем по неприятелю.
(изображаем метание правой рукой)



Носом вдох, а выдох ртом.
(руки на поясе, вдох-выдох)

Дышим глубже,
(руки вверх-вдох; руки вниз-выдох)
А потом

Шаг на месте, не спеша.
(шагаем на месте)
Как погода хороша!
(прыжки на месте)

Размахнись рукой - бросок!
Прямо в цель летит снежок. *(хлопаем в ладоши)*



Задание для самостоятельной работы

Назови виды спорта, изображенные на картинках.



Слагаемые здоровья:

✓ Свежий воздух

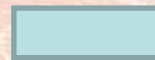


На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!





«За» и «против» прогулок на свежем воздухе



- Надёжное средство укрепления здоровья и профилактики утомления.
- Наиболее доступное средство закаливания детского организма.
- Элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.
- Способствует умственному воспитанию.
- Обеспечивает хороший отдых, создаёт у детей радостное настроение.

- Большинству кажется, что на зимней прогулке ребёнок замёрзнет и непременно заболеет

НО!

- Прогулки с ребёнком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребёнок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.



Физкультминутка

Я иду и ты идёшь — раз, два, три.
(шагаем на месте)



Я пою и ты поёшь — раз, два, три.
(хлопаем в ладоши)

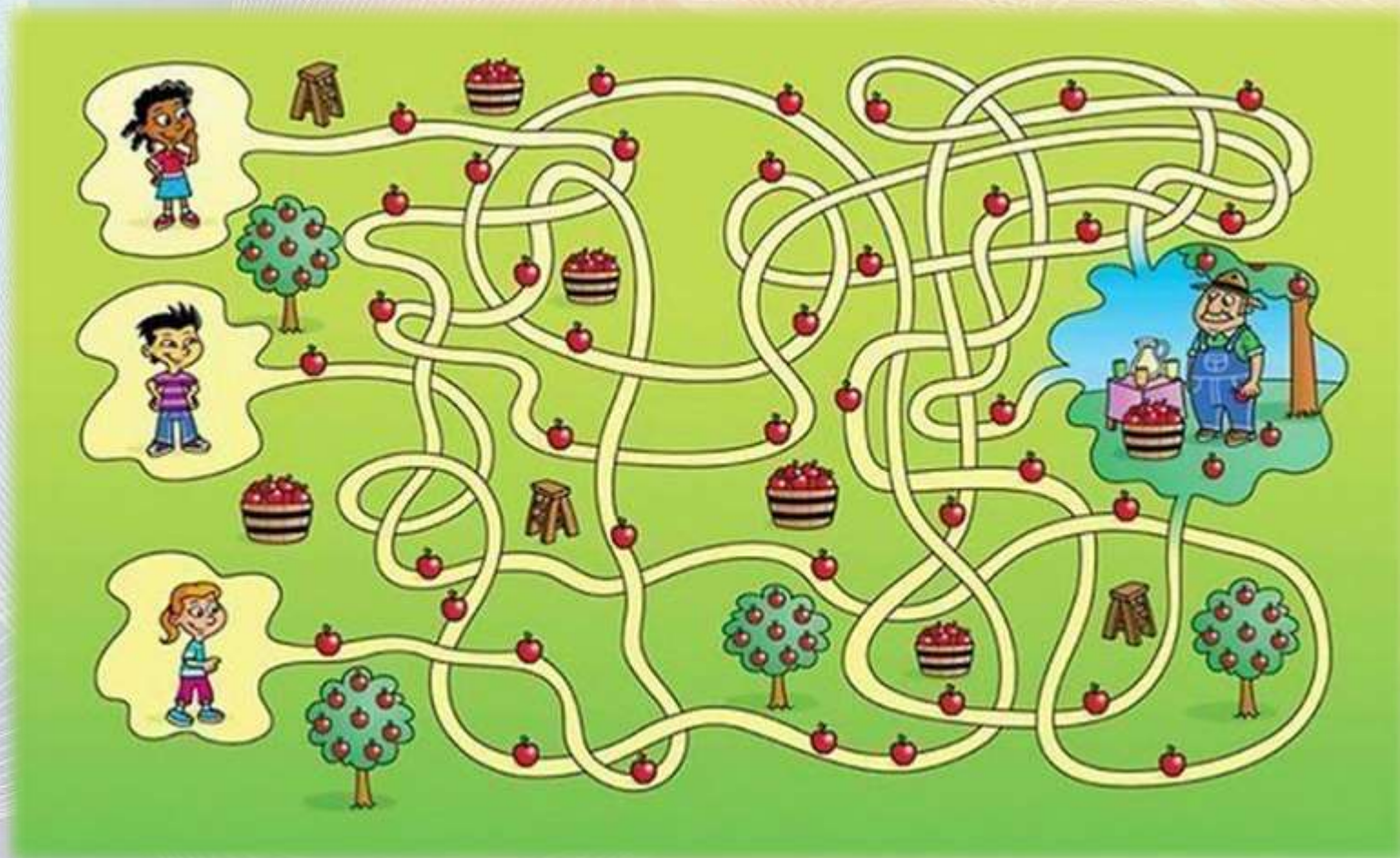
Мы идём и мы поём — раз, два, три.
(прыжки на месте)

Очень дружно мы живём — раз, два, три.
(Шагаем на месте.)



Задание для самостоятельной работы

Помоги ребятам собрать все яблоки и добраться до садовника.



Слагаемые здоровья:

✓ Полноценный сон

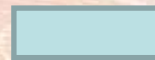
Вот закончен этот день
За окном густая темь!
Пусть приходит крепкий сон,
Всем на свете нужен он!



«За» и «против» полноценного сна



- Всем детям нужен сон, чтобы восполнять энергию, которую организм израсходовал за день
- Если школьник не выспался, то он быстро устаёт, он невнимателен и делает ошибки!



- А вот долго спать вредно!
- Люди, которые проводят в постели меньше семи часов, утверждают учёные, крепче здоровьем и живут дольше. А сони, напротив, не входят в число долгожителей и не могут похвастаться отличным самочувствием



Физкультминутка

Солнце спит и небо спит,
*(сложенные ладони к левой
щеке, к правой щеке)*

Рано утром солнце встало,
*(подняли руки вверх,
потянулись)*

Вдруг повеял ветерок,
*(качаем раскрытыми в
стороны руками)*

И деревья раскачал.
*(качание туловища
влево-вправо)*

**Барабанит дождь по
крышам,**
(хлопаем в ладоши)

Солнце клонится все ниже.
(наклоны вперед)

Даже ветер не шумит.
(качаем поднятыми вверх руками)

Все лучи свои послало.
(качаем поднятыми вверх руками)

Небо тучей заволок,
(закрыли лицо руками)

Дождь по крышам застучал,
(прыжки на месте)

Вот и спряталось за тучи,
(приседаем)

Ни один не виден лучик.
(встали, спрятали руки за спину)



Задание для самостоятельной работы

Помоги мальчику лечь спать. Назови всё необходимое для полноценного сна.



Слагаемые здоровья:

✓ Хорошее настроение



Я держу в ладошках солнце!

Я дарю его друзьям!

Улыбнитесь - это ж просто

Лучик солнца - это вам!



«За» и «против» хорошего настроения



Оно на то и хорошее, что минусов у него нет, одни
плюсы!

Всем хорошего настроения,
друзья,
и будьте здоровы!:)

