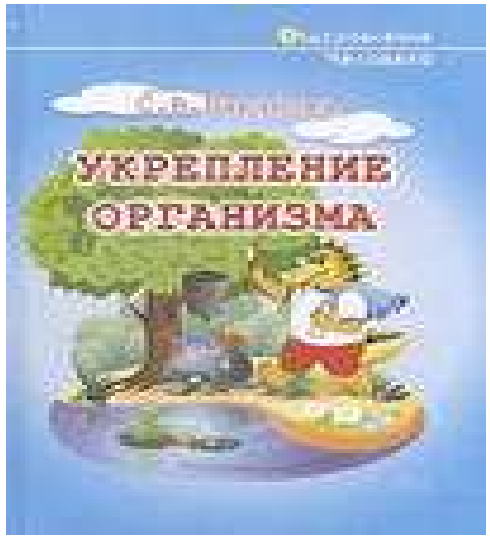
Здоровьеформирующие основы здорового образа жизни.

Составила: учитель ЛФК
высшей квалификационной категории
коррекционной школы №657
г.Санкт-Петербурга
Прасолова Е.М..

Основу курса «Здоровьеформирующих основ здорового образа жизни» составляют занятия:

1. «Наши доктора».
2. «Режим дня и его значение для школьника».
3. «Азбука здоровья».
4. «Хочешь здоровым быть, умей правильно питаться».
5. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

Мы будем говорить о необходимости создания благоприятных условий для укрепления здоровья, для формирования культуры здоровья.



«Здоровый образ жизни»

Главное в жизни - это здоровье!
С детства попробуйте это понять!
Главная ценность - это здоровье!
Его не купить, но легко потерять.

Здоровье и болезнь – парные понятия. Они противоположны по своему значению.

В здоровом теле – здоровый дух. Здоровый человек наслаждается любовью, дружбой. Он испытывает потребность хорошо учиться, заниматься спортом, обогащать себя духовно.

- Болезнь – это субъективное ощущение дискомфорта. Слова «больной», «хворый», «квелый» характеризуют плохое самочувствие, его слабость, наличие боли, нарушение деятельности отдельных органов.

Береги здоровье смолоду

Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения

здоровье - это физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровье зависит:

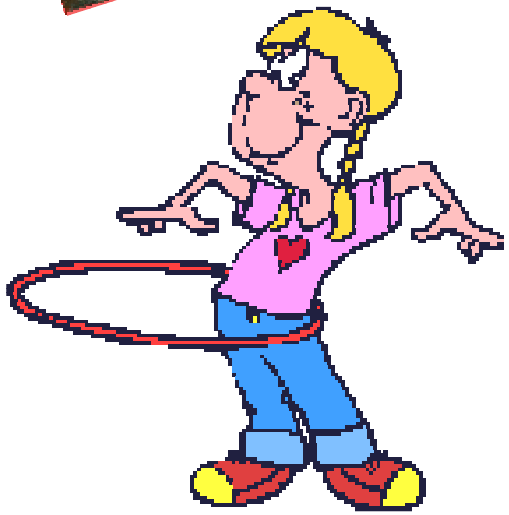
на 20% - от окружающей среды,

на 20% - от наследственных факторов,

на 10% - от медицинского обслуживания,

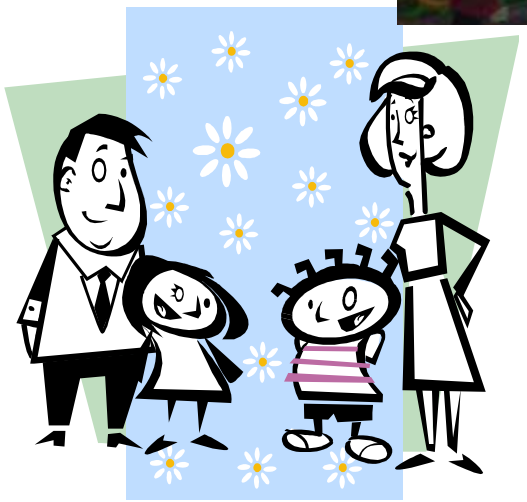
на 50% - от образа жизни.

Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.



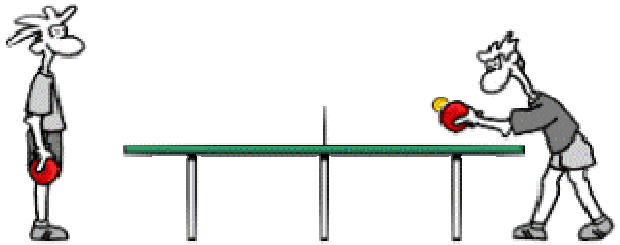
ГЛАВНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

- ДВИЖЕНИЕ;
- ПИТАНИЕ;
- ЗАКАЛИВАНИЕ;
- РЕЖИМ.



«Профилактика лечения в бесконечности движения»

Занимайся физкультурой и спортом

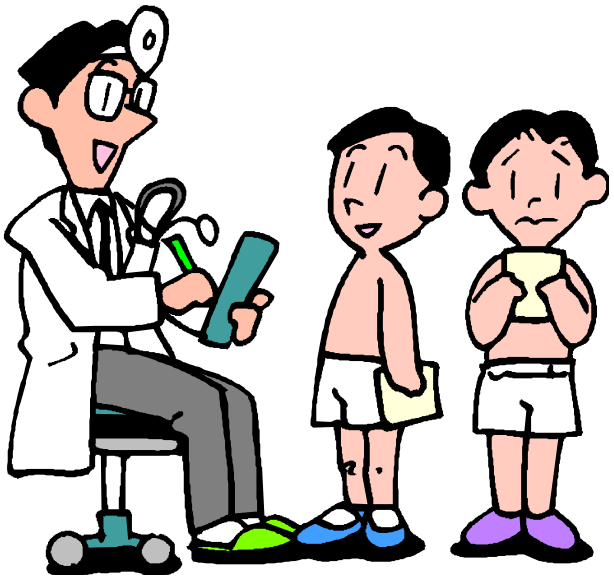


ВОПРОСЫ:
Почему нужно много двигаться?
Чем полезны зарядка, физкультура, игры на открытом воздухе?

Здоровье сгубишь – новое не купишь

- ограничение подвижности приводит к снижению и нарушению жизненно важных функций.
- Детскому организму необходимо от 6 до 13 тысяч движений в день.
- У малоподвижных детей очень слабые мышцы.
- В целях профилактики заболеваний большое значение имеет 1,5-2 часовое пребывание на открытом воздухе.

НА ПРИЕМЕ
У ДОКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ



Здоров будешь – всё добудешь

Физические упражнения – ключевой компонент сохранения здоровья,

и нам нужно приложить все усилия, чтобы не

высиживать или вылеживать свои болезни, самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки.

РЕКОМЕНДАЦИИ

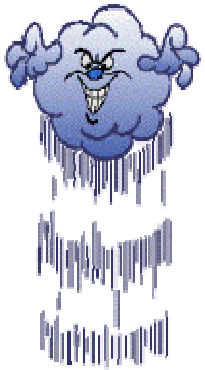
1. Приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время; - выполняй каждый день утреннюю зарядку.
2. Проснувшись, не спешите подниматься. Хорошенько потянитесь, перекатитесь несколько раз с боку на бок. Не задерживайте при этом дыхание. Дышите глубоко и спокойно.

На зарядку солнышко
Поднимает нас,
Поднимаем руки мы
По команде «Раз!».

Арденнская сказка

OPENLIBRA

Что за доктор?

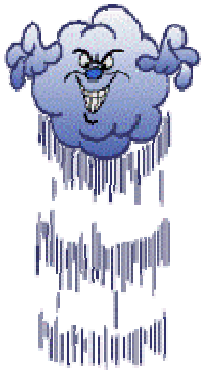


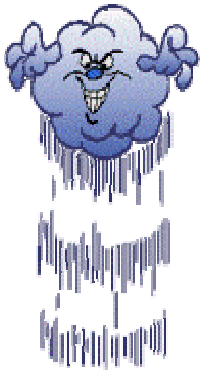
Я бегу струей из крана,

Бью ключом из-под земли,

Укачаю в океанах

Великаны- корабли.





Гигиена

- А почему нужно мыть руки?

Подумайте, почему для вашего здоровья очень важны здоровые зубы?

- Как правильно чистить зубы?

Зубы нужно чистить 2 раза в день качественной зубной пастой и щеткой.

Свое здоровье нужно укреплять:

- Закаливанием
- Проветриванием комнаты
- Чаще бывать на свежем воздухе
- Не курить!!!

БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!

Правила по охране зрения:

1. Не читайте в транспорте
2. Не читайте, не рисуйте лежа в постели.
3. Читайте и рисуйте за столом, в хорошо освещенной комнате, свет должен падать слева.
4. Берегите глаза от колющих и режущих предметов.
5. Гуляйте часто на свежем воздухе.
6. Не трите глаза грязными руками.
7. Не смотрите близко телевизор (не менее 3м) и долго (более часа)
8. Не играйте в компьютерные игры более 15-20 минут

Гимнастика для глаз

Вращение

Не двигая головой, начинайте вращать глазами сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону. По 10 раз туда и обратно. А теперь то же самое, только с закрытыми глазами.

Во все стороны

Не поворачивая головы, двигайте глазами
вверх – вниз,
вправо – влево.
По 10 – 15 раз

Пальчик

Прижмите палец к переносице и посмотрите на него. Затем медленно отводите палец от себя, продолжая следить за ним глазами.

Повторите это упражнение несколько раз.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!