Здоровьеформирующие основы здорового образа жизни.

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

«Здоровый образ жизни»

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

Понятия - здоровье и болезнь

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:

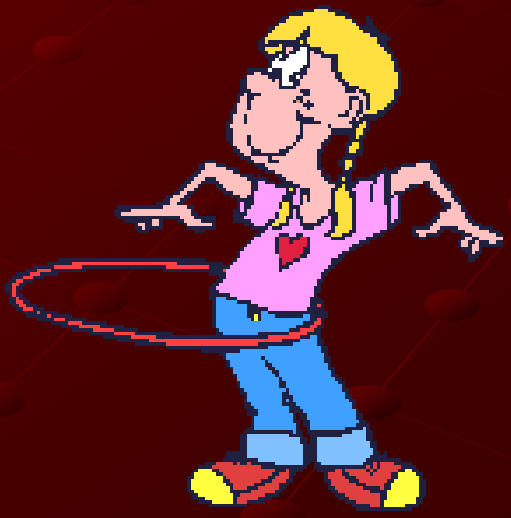
на 20% - от окружающей среды,

на 20% - от наследственных факторов,

на 10% - от медицинского обслуживания,

на 50% - от образа жизни.

Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.

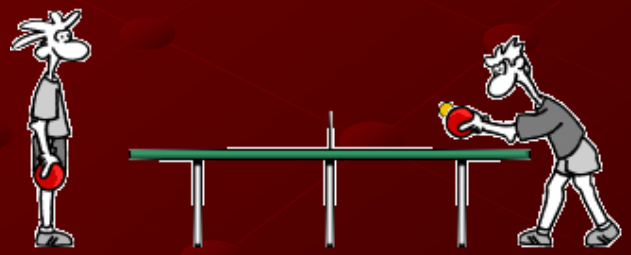


ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

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

Лекарство от всех болезней - физкультура и спорт

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.

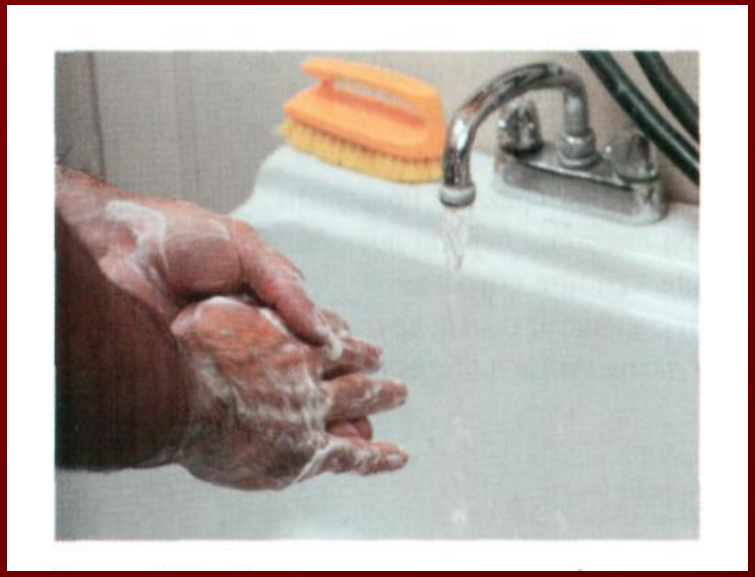
РЕКОМЕНДАЦИИ

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!».

Утренняя
зарядка
OPEN.AZ

Гигиена



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 !!!