

«ЖАРКИЙ ДЕНЬ В СПОРТЛАНДИИ» ЗОЖ

Игровое мероприятие

Здоровье – это бесценный дар, он
дан увы не навечно , его надо
беречь!

И.И. Павлов

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- Правильное питание;
 - Занятие физкультурой и спортом;
 - Правильное распределение режима дня;
 - Закаливание;
 - Личная гигиена;
 - Отказ от вредных привычек
- И др.

ЗОЖ -ЭТО...

- ▮ **Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроения и отказа от вредных привычек.

Основные составляющие здорового образа жизни:

Прочитать в учебнике и записать в тетрадь.
Самостоятельная работа (5 мин).

- Режим дня;
- Закаливание;
- Физическая активность;
- Отсутствие вредных привычек;
- Личная гигиена;
- Здоровое рациональное питание;



АКТУАЛЬНОСТЬ ЗОЖ

- Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

□



КРЕПКИЙ СОН

- Также наше здоровье зависит от хорошего сна. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во сне у разных людей может быть разная, но в среднем рекомендуется спать не менее 8 ч. Регулярное недосыпание ведёт к снижению работоспособности и сильной утомляемости. Для того чтобы Вас не мучила бессонница необходимо за 1 ч. до сна прекратить физическую или умственную работу. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч. до сна. Спать лучше в хорошо проветриваемой комнате, а также желательно ложиться спать в одно и то же время.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

- ▮ Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая каждодневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Подсчитано, что за 1 час быстрой ходьбы сгорает до 35 граммов жировой ткани

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, СПОРТ



СКАЖЕМ НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ!!!

Правила здорового образа жизни





Самый лучший подарок для себя и своих близких – это здоровый образ жизни. Вы можете начать прямо сейчас, позвонив по телефону 011/227-43-31. Сайт: 011/227-55-72

Национальный Молодежный

ИГРОВАЯ ПРОГРАММА

Тема: Спорт и здоровье

Вопрос 1. целесообразная двигательная деятельность в форме физических упражнений, позволяющая формировать необходимые умения, навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Ответ: физкультура

*Вопрос 2. Продолжите
фразу Владимира Леви
«Жизнь делает жизнью...»*

Ответ: Движение

*Вопрос 3. Где зародились
первые шаги физкультуры*

Ответ: в древней Греции (бег,
гимнастика, плавание, метание копья)

Вопрос 4. Многогранное спортивное движение как органическая часть системы физического воспитания граждан и выявления перспективных и талантливых спортсменов в различных видах спорта.

Ответ: Спорт

Тема: Ребусы, загадки, анаграммы

*Вопрос 1. Наши лучшие
друзья*

**Ответ: «Солнце, воздух и
вода»»**

*Вопрос 2. Есть такое
волшебство: Поднесёшь под
кран с водою - вмиг смывает
грязь оно!*

Ответ: мыло.

*Вопрос 3. Он — холодный, он —
приятный, с ним дружу давно,
ребята, он водой польёт меня,
вырасту здоровым я!*

Ответ: душ

Вопрос 4. Соберите слово, которое обозначает одно из условий здорового образа жизни

ЛАКАЗАК

Ответ: Закалка

Тема: Еда и здоровье

Вопрос 1. Продолжите пословицу: «Чем лучше пищу прожужьшь, ...»

Ответ: Тем дольше проживёшь».

**Вопрос 2. Какая пища
вредна для нашего
организма?**

**Пареная
Сырая
Жареная**

Ответ: Жареная

*Вопрос 3. Необходимые
организму питательные
вещества подразделяются.*

**Ответ: углеводы, белки, жиры,
витамины, минеральные элементы и
вода.**

Вопрос 4. источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией.

Ответ: Питание