|  |  |
| --- | --- |
|  БЫТЬ ЗДОРОВЫМ-ЭТО КРУТО!!! | «Здоровый образ жизни.Правила для учащихся начальных классов»подготовила ученица 8 классаМАОУ Тоболовской СОШЛегалова Надежда2017 год |
| **Здоровье** — 1) Состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. 2) «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней» (Всемирная Организация Здравоохранения). | Согласно данным ВОЗ, соотношение условий, влияющих на здоровье, таково:• образ жизни, питание — 50 %• генетика и наследственность — 20 %• внешняя среда, природные условия — 20 %• здравоохранение — 10 %Начальное здоровье закладывается в геноме человека от генов родителей. Но на здоровье также влияют:• питание• качество окружающей среды• тренировка (спорт, занятия физкультурой, зарядка, здоровый образ жизни)  |
| Примерный комплекс физических упражнений для детей дошкольного возраста: 1 — «аист ходит по болоту» (высоко поднять, сгибая в коленях, ноги, попеременно правую и левую); 2 — «лягушонок» (присесть, разводя колени в сторону); 3 — «самолет» (развести руки в стороны, наклоны туловища вправо и влево); 4 — «гребля» (сидя на стульчике, руки вытянуть вперед, затем согнуть и прижать к туловищу); 5 — поднять попустить палку; 6 — лежа на полу, держать палку а вытянутых руках над туловищем, поднимая ноги, достать ими палку; 7 — «бабочка» (руками выполнять плавные движения, имитирующие взмах крыльев); 8 — «лодочку качает на волнах» (сидя на стульчике, развести руки в стороны, туловище наклонять вправо и влево); 9 — «снять и надеть шляпу» (держа над головой, поднять и опустить обруч); 10 — держа обруч за спиной, поворачивать туловище вправо и влево; 11 — сидя на стульчике, наклоняться вправо и влево, доставая лежащий на полу предмет;Здоровый образ жизниЗдоровый образ жизни!Полезен он для всех.Здоровый образ жизни!Удача и успех.Здоровый образ жизни!Со мной ты навсегда.Здоровый образ жизни!Моя это судьба.Здоровый образ жизни,Будь у всех в крови!Здоровый образ жизни!Утром поднялся и беги.Здоровый образ жизни!Свежий воздух вдохни.Здоровый образ жизни!Счастливым будешь ты!  | ***Правила здорового образа жизни***1. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
7. Закаливайте свой организм.

8.Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками. **Жизнь настолько коротка, что безумно сознательно губить здоровье.** |
| **СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ**В одной стране когда-то жил-был один король.Имел он много злата, но был совсем больной.Он очень мало двигался и очень много ел.И каждый день, и каждый часВсе больше он толстел.Одышка и мигрени измучили его.Плохое настроение типично для него.Он раздражен, капризен – не знает почему.Здоровый образ жизни был незнаком ему.Росли у него детки. Придворный эскулапМикстурами, таблетками закармливать их рад.Больными были детки и слушали его.И повторяли детство папаши своего.Волшебник Валеолог явился во дворец.И потому счастливый у сказки сей конец.Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!»Вам просто не хватает прыгучего мяча.Вам надо больше двигаться,В походы, в лес ходить.И меньше нужно времени В столовой проводить.Вы подружитесь с солнцем,Со свежим воздухом, водой.Отступят все болезни, промчатся стороной.Несите людям радость, добро и сердца свет.И будете здоровы вы много-много лет. | Примерный комплекс физических упражнений для детей дошкольного возраста: 12 — «длинные и короткие ноги» (сидя на полу, сгибать и выпрямлять ноги); 13 — «мишка поднимает лапы, переступает лапами, смотрит на лапы» (стоя на коленях, поднять руки вверх, затем идти на четвереньках и, остановившись, поднимать поочередно руки вверх, поворачивая голову и туловище); 14 — «попади в цель» (бросать мяч в фиксированный обруч); 15 — «дровосек» (сцепленные в замок руки опустить вниз, проводя между ног); 16 — «рыбка» (лежа на животе, вытянуть руки в стороны и назад, слегка поднимая верхнюю часть туловища); 17 — «вот какие деревья большие» (поднять руки вверх), «деревья качаются» (подняв руки вверх, наклоняться вправо и влево); 18 — «на дороге бревнышко» (перепрыгнуть через предмет, лежащий на полу); 19 — «переходим через ручеек» (идти по дощечке, лежащей на полу). |
| **Очень важно иметь распорядок дня!!!****Для того, чтобы всё успевать.****Итак, примерный распорядок дня:**7.30- ПОДЪЁМНе поддавайся соблазну подольше понежиться в постели - лишние 10-20 минут ничего тебе не дадут, а потом придется вскакивать и носиться по комнате, в спешке одеваясь и собираясь или же выскакивать из дома без завтрака.7.45- ЗАВТРАКПеред выходом из дома обязательно нужно позавтракать. Даже если есть спросонья совсем не хочется, слегка перекусить и попить чаю все же следует, иначе уже после первого урока ты будешь чувствовать себя голодным, а в сухомятку жевать на перемене печенье или бутерброд вредно для желудка.8.30- ЗАНЯТИЯ В ШКОЛЕВ большинстве школ занятия начинаются в 8-30. Если же в твоей школе другой распорядок или ты учишься во вторую смену, обозначь в данном пункте другое время.14.00- ОБЕДК этому времени, как правило, занятия в школе заканчиваются и ребята расходятся по домам. Если ты остаешься на "продленку", то, конечно, обедать ты будешь тогда, когда это предусмотрено школьными правилами. Во всяком случае, обычно обеденным временем считается промежуток с 14-00 до 15-00 часов. | 14.30-17.00- ОТДЫХ, ПРОГУЛКАПосле обеда лучше немного, хотя бы полчасика, отдохнуть: спокойно полежать, почитать книгу, послушать музыку. Да и тебе самой, плотно пообедав, наверняка не захочется носиться по двору или сразу же, не успев толком отдохнуть от школьных занятий, приниматься за уроки. А потом можно идти во двор гулять: даже зимой, когда рано темнеет, в это время еще светло.17.30-18.00- УЖИНПолчаса - дается на то, чтобы вернувшись с прогулки, спокойно снять верхнюю одежду, переодеться в домашнюю, вымыть руки, почистить обувь, разогреть ужин (если дома еще никого нет).18.00- ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯСколько времени займет подготовка уроков, точно определить сложно - это зависит от того, как много задано (конечно, тут день на день не приходится), насколько эти задания сложные и насколько легко тебе дается тот или иной предмет.20.00- ЛИЧНОЕ ВРЕМЯЗа два часа ты наверняка справишься со всеми уроками и с полным правом и спокойной совестью можешь заняться своими делами - посмотреть телевизор, поболтать с друзьями по телефону, почитать книгу или поиграть.21.30- ПОДГОТОВКА КО СНУОбязательно помойся, почисти зубы, даже если очень не хочется и ужасно лень это делать.22.00- ОТБОЙНе стоит сидеть у телевизора или за компьютером до полуночи - ведь завтра тебе рано вставать, а чем позже ляжешь, тем мучительнее будет тебе вставать. К тому же, после ночных посиделок, в школу на следующий день ты поплетешься, засыпая на ходу, а на уроках будешь сидеть, ничего не соображая. Чтобы как следует отдохнуть и набраться сил, спать нужно примерно по 10 часов в сутки. |
|  | - |