

ПРЕЗЕНТАЦИЯ К ИНТЕРАКТИВНОМУ ЗАНЯТИЮ для учащихся 1-4 классов



«Здоровье как главная
ценность»

в рамках акции

«Здоровый образ жизни —
основа национальных целей
развития»





Обсуждение

Как вы думаете, что такое здоровье?

- Можно ли сказать, что здоровье — это когда у человека ничего не болит?
- Здоровье — это когда человек чувствует себя счастливым и довольным?
- Здоровье — это когда ты болеешь только раз в год?

Придумайте по одному слову,
которое имеет отношение к
здоровому образу жизни



З –

Д –

О –

Р –

О –

В –

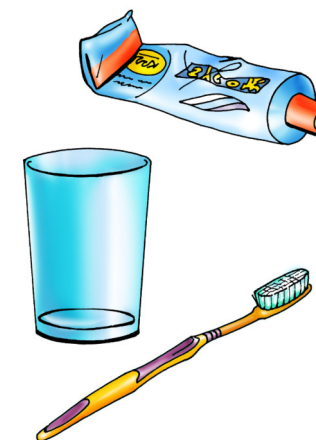
Ь

Е –



Обсуждение

Что такое гигиена?



А вы знаете, как правильно нужно мыть руки?

Руки мыть лучше тёплой водой;
намыливать руки нужно дважды,
особенно тщательно нужно мыть
между пальцами,
а ногти чистить специальной
щёткой.



- А сможете ли вы отгадать загадки?

1) Гладко, душисто, моет чисто.
Нужно, чтоб у каждого было...

2) Костяная спинка, на брюшке
щетинка,
По частоколу попрыгала,
Всю грязь повыгнала.

3) Целых тридцать зубков для
кудрей и хохолков.
И под каждым зубком лягут
волосы рядком.

Обсуждение

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Скажите, кто из вас делает зарядку по утрам?

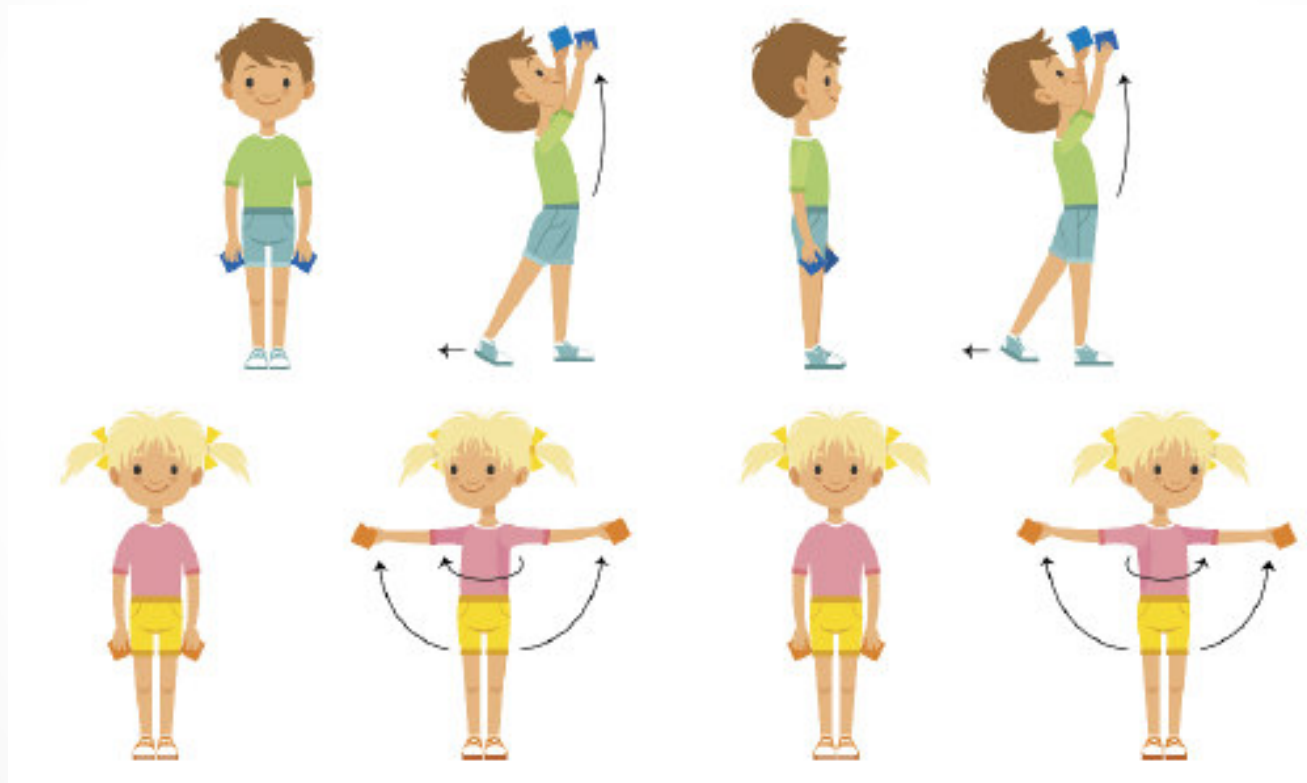
А какие упражнения вы делаете?



Рассмотрите рисунок и найдите предметы, которые помогут вам сделать утреннюю зарядку. Какие упражнения можно выполнить с этими предметами?



УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА



Обсуждение

РЕЖИМ ДНЯ

Что такое режим дня?

Как вы думаете, зачем нужно соблюдать режим?



Давайте поиграем

Выполните математические действия, получите слова и расставьте их в нужном порядке в соответствии с правильным режимом дня. Какие важные этапы режима дня мы пропустили?

ПОЛЕ – Е + ДЕНЬ – Е – Ъ + ИК =

МЯСО – МЯ + Н =

ПОДА – А + Ъ + ЛЁМ – Л =

КУБ – КБ + ЖА – А + ИН =

КОЗА – КО + РЯДЫ – Ы + КЕ – Е + А =

УШКО – У + ЛАК – К =



Обсуждение РЕЖИМ ПИТАНИЯ



- Завтрак перед уходом в школу;
- второй завтрак в школе (в 10–11 часов);
- обед (дома или в школе);
- ПОЛДНИК;
- ужин (не позднее чем за 2 часа до сна);
- за час до сна — КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК.



Давайте поиграем

Давайте попробуем разгадать ребусы. Расскажите, что вы знаете о словах-отгадках. Чем полезны эти продукты?





Для здоровой, счастливой и полноценной жизни нужно соблюдать правила гигиены, режим дня, делать зарядку и заниматься спортом, есть полезную еду.

Желаем удачи!

