

18.04.20

2 класс

Физическая культура.

# Путешествие в страну +\* Злоповья



# КАРТА ПУТЕШЕСТВИЯ СТРАНЫ ЗДОРОВЬЯ

станция

## ГИГИЕНА



станция

## РЕЖИМ ДНЯ



станция

## СПОРТИВНАЯ



## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



**В ПУТЬ-ДОРОГУ СОБИРАЙТЕСЬ,  
ЗА ЗДОРОВЬЕМ ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ!**



# СТАНЦИЯ ГИГИЕНА



Слово «гигиена» произошло от имени древнегреческой богини здоровья – Гигией.

В честь богини и названа наука гигиена, которая подразумевает здоровый образ жизни, заботу о здоровье.

Личная гигиена – это правила по уходу за телом и содержанию его в чистоте.

# МИКРОБЫ:



- они очень маленькие и живые;
- они попадают в организм и вызывают болезни;
- они живут на грязном теле;
- они боятся мыла;



# **КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ МИКРОБОВ:**

- беречь кожу от порезов, ран;
- мыть руки по мере загрязнения /после прогулки, туалета, общения с животными, перед едой/;
- есть только мытые овощи и фрукты;
- не следует пить сырую воду из рек и озёр;
- при чихании прикрывать рот и нос /микроны разлетаются на 10 метров/;
- не пользоваться чужими вещами;
- еженедельно принимать душ;
- 2 раза в день чистить зубы;



# ЧИСТОТА – ПОЛОВИНА ЗДОРОВЬЯ





# СТАНЦИЯ СПОРТИВНАЯ



**ДВИЖЕНИЕ - ЗДОРОВЬЕ**

**Мы бежим быстрее ветра.  
Кто ответит, почему?  
Коля прыгнул на два метра.  
Кто ответит, почему?  
Маша плавает, как рыбка.  
Кто ответит, почему ?  
На губах у нас улыбка.  
Кто ответит, почему ?  
Может мостик сделать Света,  
По канату лезу я,  
Потому что с физкультурой  
Мы - давнишние друзья !**

# ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ЗАРЯДКА

ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Движения для здоровья

ЛЫЖНЫЕ ПРОГУЛКИ

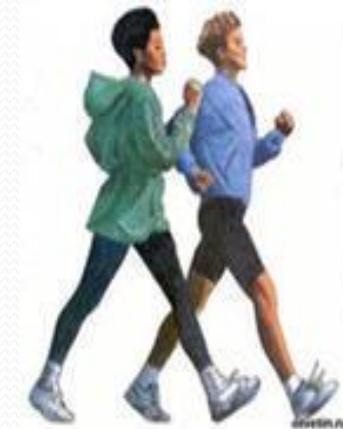
ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ

БАДМИНТОН

ПЛАВАНИЕ

ТЕННИС

и другие спортивные увлечения



CoolClips.com

# СТАНЦИЯ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается.

Не все продукты, которые ест человек, полезны для здоровья.

Правильное питание – отличное настроение, желание учиться, бегать, улыбаться. Неправильное – приводит к болезням.

Как же должен питаться человек?

# АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ГЛАВНОЕ – НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ!

Ешьте в меру. Переедание приводит к ожирению, а значит – к болезням.



# **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ**

Для нормальной работы пищеварительной системы важно питаться в одни и те же часы. Соблюдение режима питания обеспечивает более быстрое переваривание и усвоение пищи.



**Прием пищи не менее 4-5 раз в день; ужин не позднее 19 часов.**

**ЗАВТРАК**



**ПЕРЕКУС**



**ОБЕД**



**ПЕРЕКУС**



**УЖИН**



# **РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ**

**Ни один продукт не даст всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.**

Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать.

Другие помогают строить организм и сделать его более сильным.

А третьи - фрукты и овощи - помогают организму расти и развиваться.



# Пирамида питания



## пищевая пирамида

– схематические изображение принципов здорового питания.

Продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как находящиеся на вершине пирамиды? следует избегать или употреблять в ограниченных количествах.

# Каша–матушка наша



- Каша – исконно русское блюдо. Самые древние каши – пшеничная, манная, овсяная, каша с тыквой, каша с изюмом, каша со свеклой и курагой...
- Вкусно! Каши – очень полезное блюдо, недаром в народе про хилых людей говорят: «...мало каши ел!».
- В старину существовал обычай – в знак примирения с врагом сварить кашу.  
С тех пор про несговорчивых людей говорят: «-с ним каши не сваришь!»



# Хлеб - кормилец



Во многих странах есть музеи хлеба.

У русского народа во все времена

было самое почтительное отношение

к хлебу: «Хлеб – всему голова»,

«Хлебушко черненький труженику

первое питание».

# **Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты**



**В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЕЖЕДНЕВНО:**

**ФРУКТЫ**

**САЛАТЫ**

**С РАСТИТЕЛЬНЫМИ МАСЛАМИ**

# Пейте, дети, молоко -

## будете здоровы!

Состав молока уникален!

Этот продукт содержит все необходимые человеку вещества. Молоко идеально для растущего организма

Древние философы называли молоко «белой кровью, соком жизни» .

Не любишь молоко?

Попробуй есть другие молочные продукты: творог, кефир, йогурт, сметану, ряженку, простоквашу.



# О вредных вкусностях

Стой, дружок. остановись!

От пищи вредной воздержись!



**Прежде чем за стол мне сесть,  
я подумаю, что съесть  
питайтесь правильно!**

**Помните! Никто не позаботиться о вас лучше, чем вы сами.**



# Я обидел товарища.

Я толкнул прохожего.

Я ударил собаку.

Я нагрубил сестре.

Все ушли от меня.

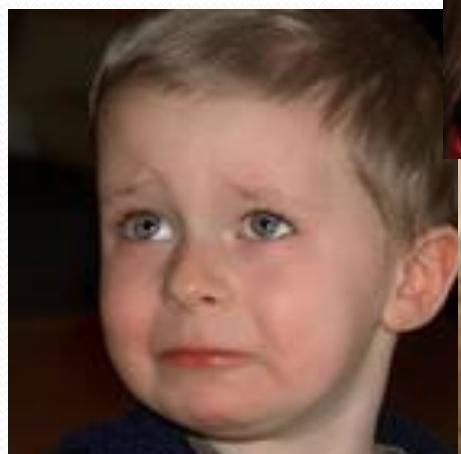
Я остался один

и горько заплакал.

-Кто наказал его? –

спросила соседка.

- Он сам себя наказал,  
ответила мама.



# ЗДОРОВОМУ – ВСЁ ЗДОРОВО!

