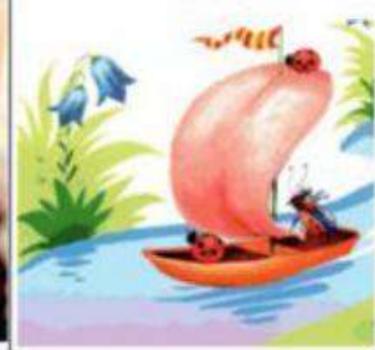
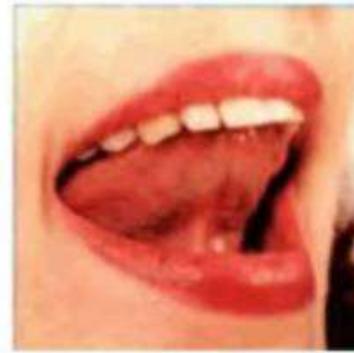
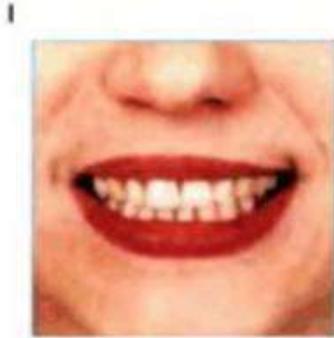


*Тема:*

*«Наше здоровье в наших  
руках!»*



# Артикуляционная гимнастика



# Что такое здоровье ?



**Физическое**

**это здоровье тела,**  
которое нам даёт  
возможность  
не болеть, переносить  
работу, учёбу.

**Психическое**

**это здоровье психики,**  
когда человек спокоен  
и уверен в себе,  
своих возможностях

**Духовное**

**это здоровье нашего духа,**  
- нравственности,  
- не способности  
- на плохие поступки  
- и умение дарить  
добро окружающим.

**Социальное**

**это способность  
человека  
адаптироваться  
в природной,  
техногенной  
и социальной  
средах обитания.**

# Я люблю пять правил ЗОЖ, ведь без них не проживешь!



Для здоровья и порядка  
Начинайте день с зарядки

Закаляйтесь,  
упражняйтесь  
И хондре не поддавайтесь.

Я активно отдыхаю  
И здоровье укрепляю,  
Ни на что не сетую,  
Что и я вам советую.



Главный секрет  
Так хорошо, что люблю пять правил ЗОЖ.

Я купаюсь, обливаюсь:  
Ясно всем, что закаляюсь,  
Я отбросил много бед -  
Укрепил иммунитет.

Я в шахматы играю,  
Интеллект свой развиваю,  
Встану я и на "дорожку",  
Сброшу вес еще немножко.



# Компоненты здорового образа жизни



# Пирамида здорового питания

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

– это питание, сбалансированное по соотношению углеводов, белков и жиров, содержащее достаточно витаминов и минералов. Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.



**Сахар, сладости**  
(1-2 порции в день)

**Мясо, птица, рыба и яйца**  
(2-3 порции в день)

**Молочные и кисломолочные продукты**  
(2-3 порции в день)

**Фрукты** (2-4 порции в день)  
**Овощи** (3-6 порций в день)

**Хлеб, каши и картофель**  
(6–11 порций в день)

## ЧТО ТАКОЕ ПОРЦИЯ?

Палец – порция сладостей;  
Ладонь – порция белковой пищи;  
Кружка – порция молока;  
Пригоршня – порция листовых овощей, фруктов и ягод;  
Кулак – порция овощей, круп, макарон.

# Пословицы и поговорки.



«Когда я ем, я глух и нем»

Аппетит приходит ... во время еды.



A collection of various breads and wheat stalks arranged around a central red ribbon. The breads include a round loaf with a cracked crust, a round loaf with a golden-brown crust, a round loaf covered in sesame seeds, a round loaf with a dark, porous crust, and a round loaf with a light, porous crust. Wheat stalks are scattered throughout the arrangement. The background is a warm, golden-brown color.

ХЛЕБ — ВСЕМУ ГОЛОВА

# В магазине ПРОДУКТОВ











# Физминутка



- Раз – подняться, потянуться.
- Два – согнуться, разогнуться.
- Три – в ладоши 3 хлопка, головою 3 кивка.
- На четыре – руки шире.
- Пять – руками помахать.
- Шесть – за парты тихо сесть.

# Средства личной гигиены

гигиена



жилища



личная гигиена

гигиена



кожи

гигиена



питания

гигиена



Воды

гигиена



одежды

# ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Чтобы быть всегда здоровым, очень бодрым и веселым,  
День с зарядки начинай, гигиену соблюдай!



Зубы чтоб всегда блестели,  
Никогда чтоб не болели,  
Будет пусть тебе не лень  
Чистить их 2 раза в день!



Вот еще совет простой:  
Руки мой перед едой!



Полотенце и расческа,  
И стакан, зубная щетка  
Быть всегда должны своими -  
Ты не пользуйся чужими!



Пусть запомнит все ребята:  
Регулярно мыться надо  
И водичкой обливаться,  
Чтоб расти и закалиться!



Очень важно это знать  
Всем ребятам и тебе:  
Ногти надо подстригать  
И держать их в чистоте!



Тщательно,  
очень старательно мой  
Фрукты и овощи  
перед едой!



Запомни:  
Никогда не надо трогать  
Животных во дворах  
и на дорогах!



Обязательное правило  
Соблюдать не забывай:  
Рот при кашле и чихании  
Ты ладошкой прикрывай!



Нужен теплый шарф зимой,  
Дождевик и зонт - весной!  
Помнить это постарайся -  
По погоде одевайся!

# Здоровый образ жизни

