

Презентация по внеурочной деятельности

«Час здоровья» в 3 классе на тему:

**«Смолоду закалишся, на весь век
сгодишся»**

Автор: учитель начальных классов
Бочулинская Наталья Дмитриевна
СОГБОУ «Духовщинская школа – интернат
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

**Что самое дорогое
у человека?**

ЗДОРОВЬЕ

Как сохранить
свое здоровье,
укрепить и
улучшить его?



**Нужно заниматься
спортом,
правильно
питаться и
закаливать свой
организм!**



**Солнце, воздух и вода –
наши лучшие друзья!**



Закаливание – первый шаг на пути к здоровью

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить риск частых заболеваний.



Как действует закаливание?

Весь организм человека

пронизывают кровеносные сосуды. Они работают в теле, как батареи системы отопления в доме. На холоде сосуды расширяются и прокачивают больше теплой крови через поверхность тела.

На жаре они сужаются, чтобы кровь не перегрелась от высокой t° и не перегрела внутренние органы.

Поэтому так важно научить кровеносные сосуды быстро сжиматься и разжиматься.

Тогда организм сможет дать отпор микробам, вызывающим простуду и другие инфекционные заболевания.

Как надо закаливать организм?

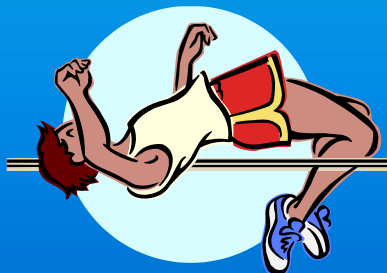
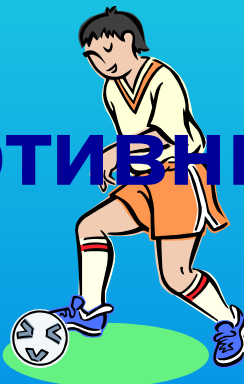
1. **Физические упражнения и спортивные игры закаливают организм.**



Спортивные игры



Какие спортивные игры Вы знаете?



2. Полезно для здоровья принимать воздушные ванны.

Воздушные ванны

Принимать не позже чем за 1ч до еды
и не раньше 1,5ч после еды.

Лучше от 8 до 18ч при умеренной
мышечной активности.

В местах защищенных от ветра при
контроле самочувствия.

Клик мышкой
на картинку

Правила закаливания воздухом.



**Делай зарядку
при
открытой
форточке.**



**В тёплое время года спи при
открытом окне.**



**Чаще играй на
свежем воздухе,
катайся на
лыжах и коньках.**

3. Полезно для здоровья принимать солнечные ванны.



Клик мышкой
на картинку

Правила закаливания солнцем.



**Находиться на
солнце нужно в
головном уборе.**



**В первый раз
загорай 5 минут.
Постепенно
увеличивай
время до
30-40 минут.**

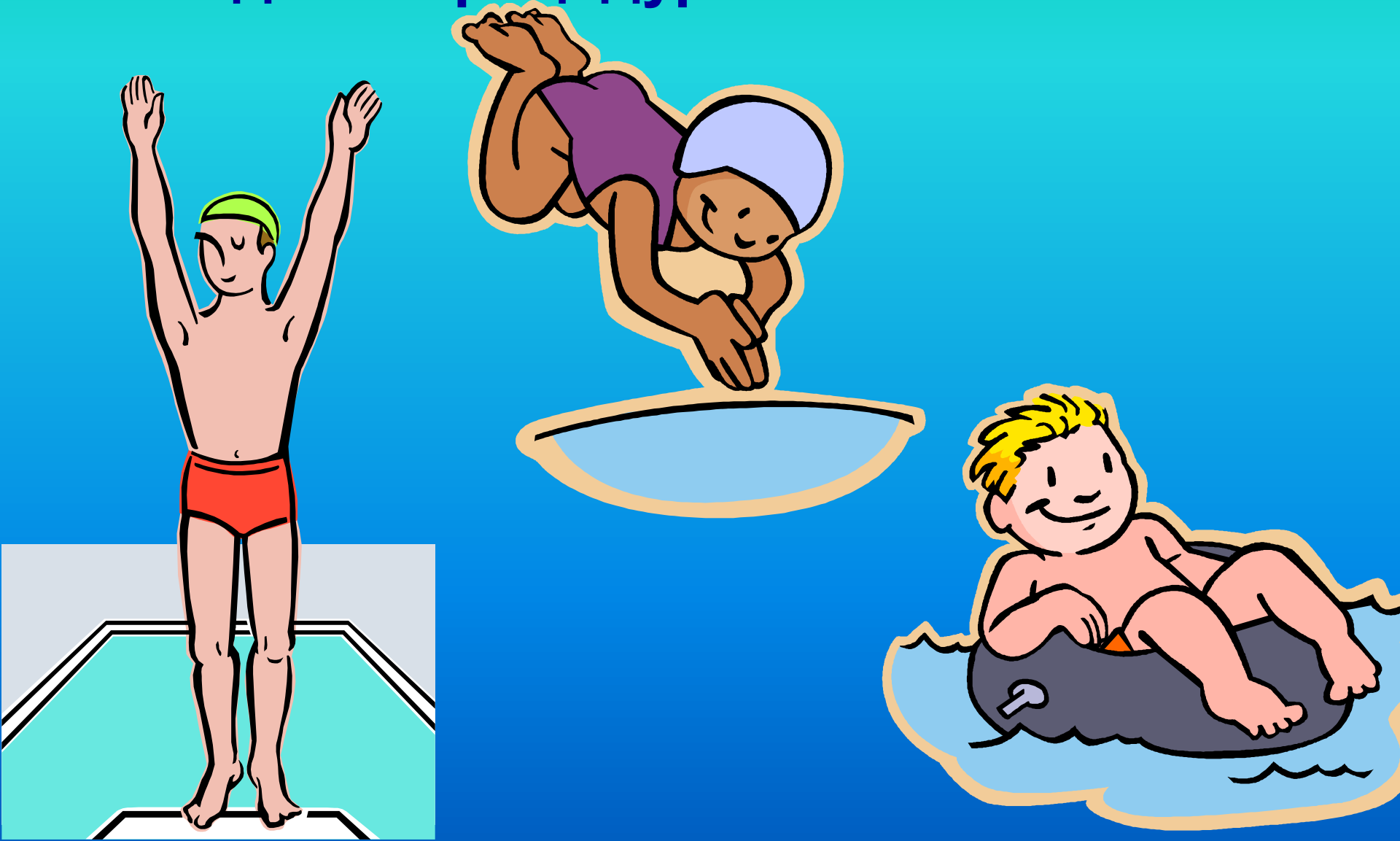


**Не забывай
пользоваться
защитным
кремом.**

4. Для закаливания организма нужно каждый день делать зарядку.



5. Помогают сделать организм здоровым – водные процедуры.



Клик мышкой
на картинку

Правила закаливания водой.



**Начинай
закаливание
с прохладного
душа.**



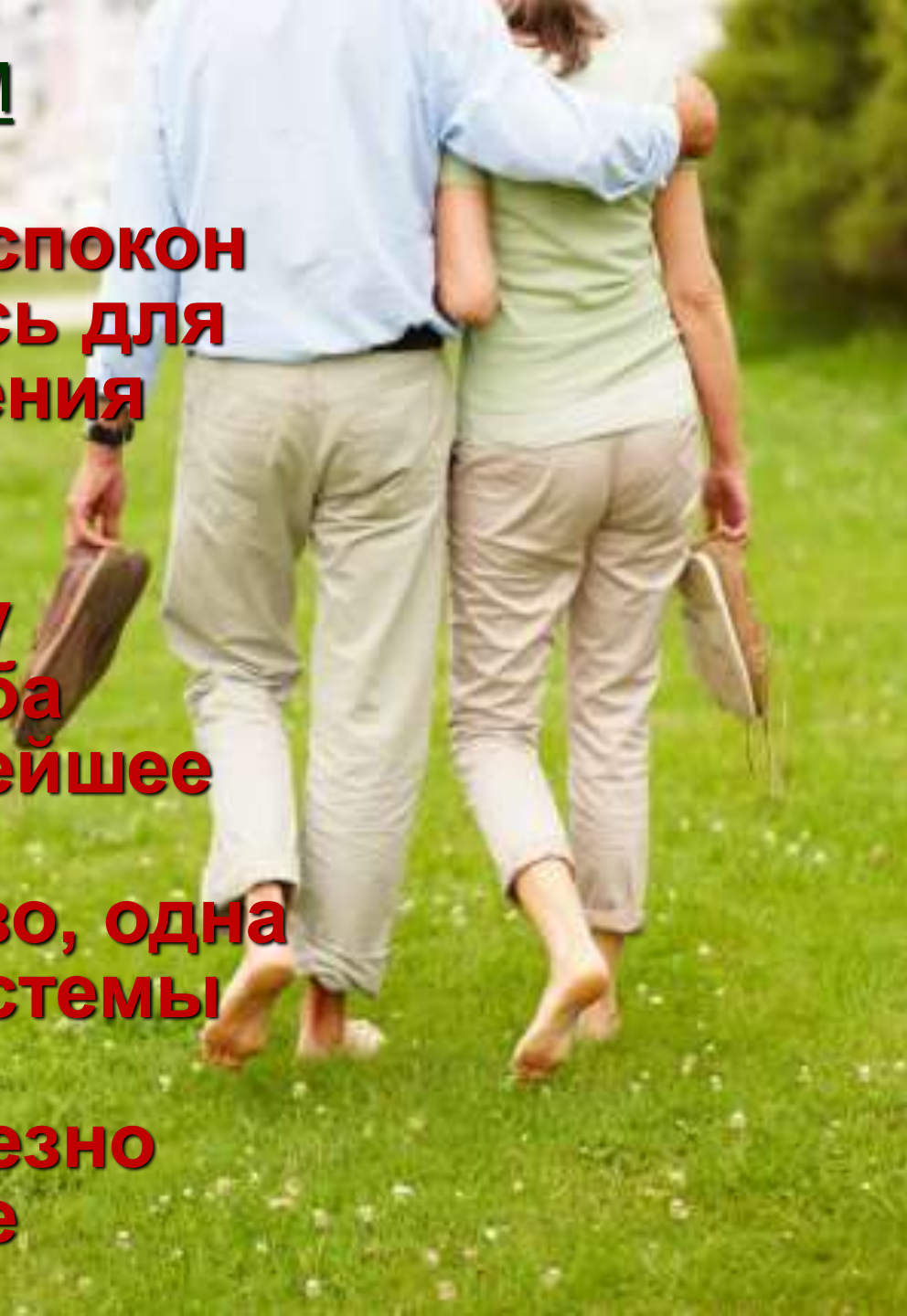
**После водных
процедур
растирай кожу
сухим
полотенцем.**



**Летом купайся в
чистом водоёме
под присмотром
взрослых.**

ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ

Хождение босиком испокон веков использовалось для профилактики и лечения многих заболеваний. Современная наука подтверждает пользу босохождения. Ходьба босиком – это сильнейшее профилактическое и целительное средство, одна из составляющих системы здорового образа жизни. Особенно полезно ходить утром по росе



ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

1. Начинай закаливание в теплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны. Это время отдыха, игры, прогулок. Водные процедуры начинай во время купания в реке, озере.
2. Ходи босиком по лесной тропинке, песку, мягкой траве, гальке.
3. После водных процедур разотри тело сухим полотенцем до легкого покраснения.



4. Если начал закаляться, то делай это каждый день! Если пропустил 1-2 недели, то надо начинать все сначала .
5. Выполняй закаливающие процедуры только будучи здоровым.
6. Если во время купания появилась дрожь, озноб, то немедленно выйди из воды, разотрись полотенцем, надень сухую одежду, побегай.

Игра «Собери целое»

**Подбери к каждой картинке
подходящее предложение.**



Солнечные ванны полезны для организма.



Прогулки на свежем воздухе полезны
для организма

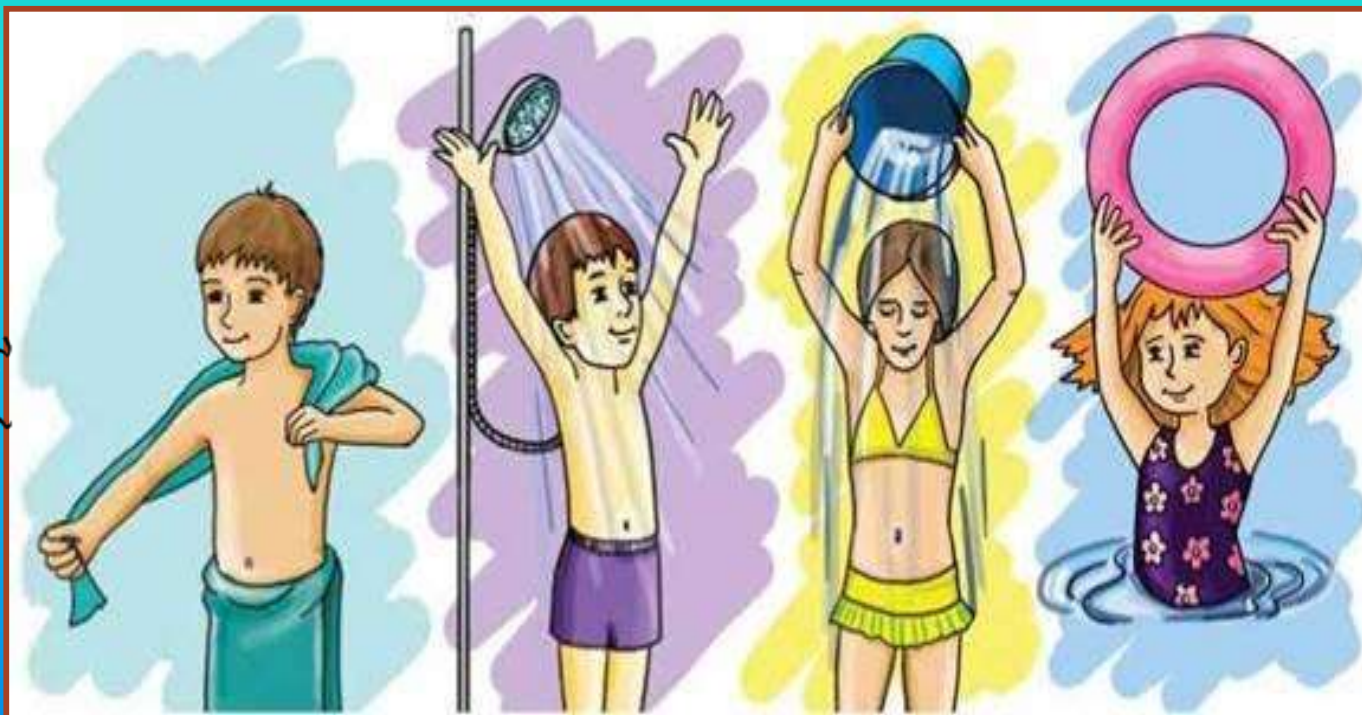


Купание укрепляет организм человека.



Спортивные игры закаливают организм.

**Закалённый человек без вреда для здоровья
может переносить и ветер, и дождь, и холод, почти
не болеет простудными заболеваниями .**



**Закаливание проводится с помощью
солнца, воздуха и воды**

Это интересно!

«Моржи» – так в шутку называют любителей зимнего купания. «Моржи» не переохлаждаются и не болевают, потому что они - закалённые.

Даже если ты не захочешь стать «моржом», закаливание вам не повредит. Ведь закаливание укрепляет иммунитет – устойчивость человека к инфекционным заболеваниям, особенно к гриппу и острым респираторным вирусным инфекциям – ОРВИ.



Спасибо за внимание

