

Презентация для интернет- выставки «Методическая копилка 2022»

Учитель физической культуры
Седусов Александр Олегович.
МАОУ СОШ № 12 г. Тобольска

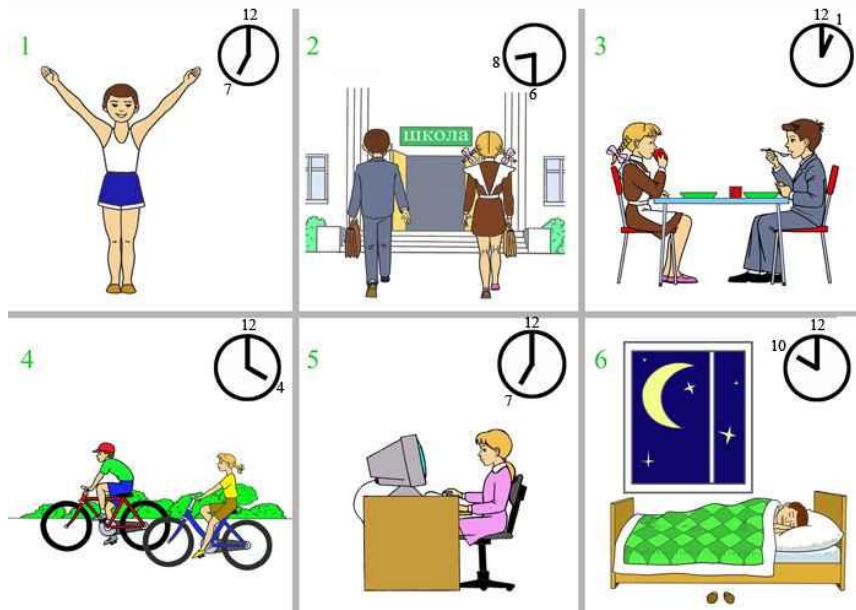
**Как сформировать
индивидуальную
модель здорового
образа жизни.**

**Здоровый образ жизни –
индивидуальный образ жизни
человека, направленный на
сохранение здоровья,
самовоспитания нравственных
качеств, предупреждение болезней
и укрепление человеческого
организма в целом.**

Факторы, влияющие на укрепление здоровья:

- **соблюдение режима дня;**
- **рациональное питание;**
- **закаливание;**
- **занятия физической культурой и спортом;**
- **хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.**

Режим дня





**Осанка — это умение
человека держать своё тело
в различных положениях.**



Голова высоко поднята

Плечи отведены назад

Живот плоский

Правильная осанка



Шея вытянута вперед

Плечи круглые и сутулые

Живот выпячен

Неправильная осанка

Правила.

- При работе за письменным столом и партой не наклоняйте низко голову.
- Сидя за столом, старайтесь, чтобы между грудью и столом проходил кулак.

- Во время ходьбы также сохраняйте правильную осанку, держитесь прямо, а плечи держите расправленными.
- Если вы переносите тяжёлые вещи, то следите, чтобы их вес распределялся равномерно.

- Если объёмистый груз в единственном числе и его нельзя разбить на 2 части, нужно через равные промежутки поочерёдно нести его то в правой, то в левой руке.

Близорукость — это недостаток зрения, выражающийся в неспособности видеть на далёкое расстояние.

Дальнозоркость – недостаток зрения, заключающийся в том, что отдалённые предметы видны яснее, чем близлежащие.

Правила.

- Если есть такая возможность ,
то стол для занятий нужно
поставить ближе к окну – там в
несколько раз больше
освещение.

- Свет из окна или эл. лампы должен падать слева.
- Важно, чтобы свет от лампы, защищенной абажуром, освещал лишь учебную книгу и тетрадь для занятий, а не бил прямо в глаза.

Здоровье человека зависит от питания.

Правильное питание улучшает работоспособность, способствует сопротивляемости организма различным заболеваниям.

Правило.

- Для того чтобы в достаточном количестве получать все необходимые питательные вещества, нужен трёх-четырёхразовый приём пищи в одно и то же время.

Суточный рацион:

- завтрак – 25%,
- 2 завтрак – 15%,
- обед – 35%,
- ужин – 25%.

Ужинать рекомендуется не позднее чем за 2-3 ч. до сна.

- Желательно включать в рацион больше свежих овощей и фруктов и меньше сладостей.



**В основе закаливающих
процедур лежит многократное
воздействие тепла, холода и
солнечных лучей.**

Самый доступный способ
закаливания – *воздушные ванны*
на открытом воздухе, их можно
принимать в любое время года.

Домашнее задание.

Составьте таблицу в которой опишите полезные и вредные продукты, которые вы используете в питании. Разработайте рациональное меню на неделю.