

ГОУ ТО «Щёкинская школа для обучающихся с ОВЗ»

Всё в твоих
руках

Выполнила: учитель
Иванова Галина Михайловна



ФИЗИОЛОГИЯ

ЭМОЦИИ



УСПЕХ

**ПОЗНАВАТЕ-
ЛЬНЫЕ
ПОТРЕБНОСТИ**

«Я умею думать, я
умею рассуждать,
Что полезно для
здоровья, то и буду
выбирать!»»

**Здоровье человека – это
состояние полного
физического, духовного и
социального
благополучия, а не
только отсутствие
болезней и физических
недостатков**

Программа формирования здорового образа жизни у школьников «Тропинка здоровья».

Физическое здоровье

- Комплексы физических упражнений, дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики

Психическое здоровье

- Игры, улучшающие психо-эмоциональное состояние, тренирующие саморегуляцию, развивающие внимание, воображение, мышление, речь, память

Социальное здоровье

- Игры, формирующие позитивное самосознание, коммуникативную культуру, уверенность в себе, лидерские качества

Компоненты здорового образа жизни:



- Правильное питание.
- Рациональный режим дня.
- Оптимальная физическая нагрузка.
- Закаливание.
- Соблюдение гигиенических норм.
- Отказ от вредных привычек.
- Благоприятная психологическая обстановка в семье.

ЗАПОВЕДИ здорового образа жизни для родителей:

Витаминизация;
Закаливание;
Соблюдение режима дня, зарядка;
Организация дома спортивного уголка;
Соблюдение санитарно-гигиенических норм;
Профилактика табакокурения, наркомании;
Обеспечивание участия детей в спортивных мероприятиях, секциях и т.д.;
В выходные дни – активный образ жизни;
Сбалансированное питание детей.





**Спасибо за просмотр
нашей презентации!**

