

Здоровье в порядке — спасибо зарядке!



# Тарелка правильного питания. Размер порции

➤ Дополните высказывания



Большую часть пищевой тарелки занимают — ...



ИЛЛЮЗИЯ!

Пунктирный круг справа кажется больше, хотя размер кругов одинаков справа и слева.

Чтобы не переесть, выбирайте тарелки ..... размера!

ПОМНИТЕ ПРАВИЛО 2+5



Каждый день нужно съесть —



ОТЛИЧНАЯ ИДЕЯ ДЛЯ ПЕРЕКУСА!



Порция овощей и фруктов — возьмите столько, сколько ... -





# Движение – Здоровье!

- Какие правила здорового образа жизни вы знаете?
- Почему важно не только правильно питаться, но и много двигаться?
- За счёт чего можно вести подвижный образ жизни?





## Зарядка в лагере здоровья

Отряд,  
на зарядку становись!



Почему  
нужно каждый день  
делать зарядку?





# Как измерить пульс и частоту Дыхания



- Положите два пальца правой руки на запястье левой.
- По команде подсчитайте пульс за 20 секунд, затем цифру умножьте на 3.
- Повторите измерение после физической нагрузки

## Реакция на физическую нагрузку

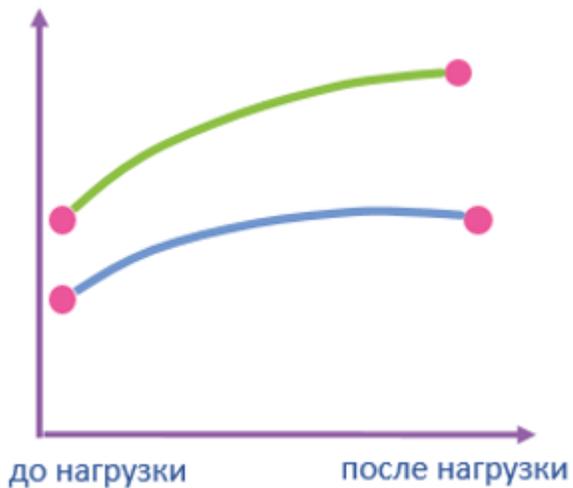
Дата		Частота дыхания (кол-во вдохов в мин)	Частота сердечных сокращений в мин
	До зарядки		
	После зарядки		
	До зарядки		
	После зарядки		
	До зарядки		
	После зарядки		

- Положите руку на грудь.
- По команде подсчитайте количество вдохов за 20 секунд, затем цифру умножьте на 3.
- Повторите измерение после физической нагрузки





## Зарядка = заряд бодрости



Физическая нагрузка помогает стать человеку выносливее!



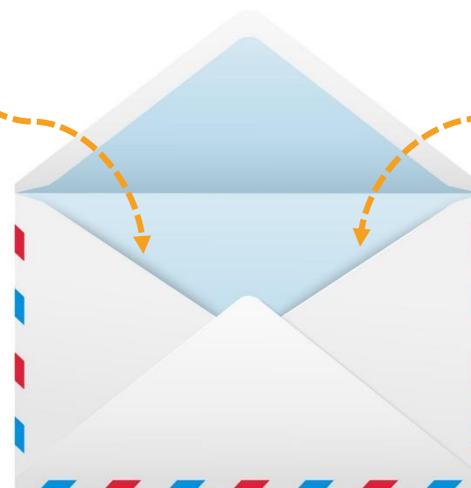
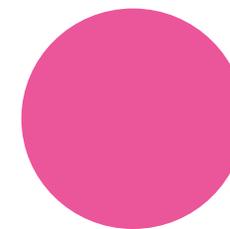
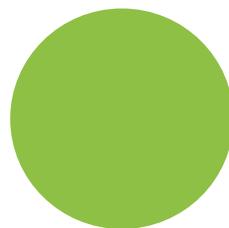
- Почему увеличилась частота дыхания и пульса?
- Почему нужна физическая нагрузка?
- Как изменилась частота дыхания и пульса у тех, кто регулярно занимается спортом?



# Зарядка = заряд бодрости

Сегодня утром  
я сделал зарядку.

Сегодня утром  
я не сделал зарядку.





Зарядка = заряд бодрости

Как сделать зарядку  
не только полезной,  
но и весёлой?

Чем полезна  
зарядка?



Когда можно  
делать зарядку?





## Собери пословицы!

болезнь

ловкого

Быстрого и

не догонит!

и делом

тот богат

телом,

Кто крепок

здоровье

Отдашь спорту

взамен получишь

время —





## Собери пословицы!

Быстрого и

ловкого

болезнь

не догонит!

Кто крепок

телом,

тот богат

и делом

Отдашь спорту

время —

взамен получишь

здоровье





## Домашнее Задание

1. Придумать упражнение для физкультурной паузы во время школьных занятий.
2. Оформить последовательность выполнения упражнения в виде рисунков или фотографий.





# До новых встреч в лагере Здоровья!



Тема: «Здоровье в порядке — спасибо зарядке»

