План мероприятий «Неделя здоровья»

**Цели:**
• Выявлять способности и интересы детей.
• Воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах.
• Учить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей.
• Воспитание поколения, стремящегося к здоровому образу жизни, посредством вовлечения детей в такие формы организации оздоровительной работы, как спортивные эстафеты, соревнования по различным видам спорта, агитпредставления на тему здоровья.
**Задачи:**
• Способствовать формированию у учащихся навыков ведения здорового образа жизни;
• Способствовать развитию и совершенствованию таких качеств, как выносливость, ловкость, сила, мышление, умение координировать свои движения;
• Способствовать определению ценности своего здоровья и мер по его сохранению;
• Привлечь внимание ребят к разнообразным видам спорта.
**Участники праздника**: учащиеся 1-4 классов,

**Оформление:** плакаты «В здоровом теле-здоровый дух».
**Организационный этап:**
1.Составление общешкольного положения о Дне здоровья и спорта и плана мероприятий.
2.Конкурс рисунков на тему: «Если хочешь быть здоров-спортом занимайся!»

**План мероприятий:**

1 день: «Открытие недели здоровья.

1)Подвижные игры на свежем воздухе»

2) «Правила доктора Неболейкина», «В гостях у Сиропчика». «В гостях у здоровейки» (формирование положительного отношения к здоровому образу жизни).

2 день:

Устный журнал "Витаминная семья» (1-2 кл.), «Мы за здоровый образ жизни» (3-4 кл.), «
3 день:

1)«Веселые старты" . +   Заучивание пословиц, поговорок о здоровье, речовок, потешек об умывании, песен на спортивную тематику, стихотворений, загадок. Чтение художественной литературы на тему здоровья, чистоты и спорта.
2)    Выставка детских рисунков, поделок, фотографий по теме здоровья. «Путешествие в страну здоровья», «В здоровом теле – здоровый дух».

4  день:

1)«Беседы о здоровом образе жизни:   , «Береги здоровье смолоду» , • «Уроки безопасности»; «Моя семья и физкультура», • «Как вы занимаетесь физкультурой дома»;  «Бережем свое здоровье»; «Мы дружим с физкультурой»; «Здоровье — главное богатство», «О правильном питании и пользе витаминов»; «Витамины и здоровье»; «Можно ли уберечься от травм»;; «Как вызвать скорую помощь»; «Мой выходной день (на спортивную тему)» (на выбор)

2) Защита плакатов, посвященных здоровому образу жизни(1-4 классы).

5 день: «Уроки Мойдодыра»;  «Закрепление знаний о личной гигиене»; «Чтобы быть здоровым, надо быть чистым»; «Друзья Мойдодыра»; «Беседа о здоровье, о чистоте»;

5 КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Предполагаем, что вряд ли встретится кто-то, кто не мечтал бы быть всегда красивым, полным сил и счастливым. Порой многие пробуют разные виды спорта, тренажерные залы, диеты, прогулки по паркам. Однако, что нам известно про здоровый образ жизни? Редко встретишь того, кто полностью его соблюдает. Из-за чего это происходит? Что мешает людям следить за своим здоровьем? Чем придется заниматься, чтобы выглядеть и чувствовать себя отлично? И как прожить долго и успешно? На все эти вопросы мы попытаемся дать ответы немного ниже.

Здоровый образ жизни – что это?

Сегодня жизнь каждого полна событий, технологий и соблазнов. В наше развитое время люди привыкли куда-то бежать и торопиться, успеть максимум. Быстро работать, изучать новое, питаться фастфудом, лечиться лекарствами с моментальным эффектом. Нет лишней минуты на расслабление и элементарное внимание к себе. Однако рано или поздно здоровье даст сбой. Это не бывает вовремя и всегда приносит плохие плоды.



Избежать этого исхода легко. Всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни. Что же это за «зверь» такой? ЗОЖ – это комплекс полезных привычек, только положительно влияющих на жизнедеятельность человека. С его помощью можно укрепить здоровье, увеличить длительность жизни и быть счастливым. ЗОЖ особенно актуален в последнее время. Технологический прогресс, плохая экология и малоподвижность губительно влияют на людей. Появляются различного рода нагрузки, приводящие к болезням, часто хроническим. В связи с этим ЗОЖ крайне важен для нашего общества.

Из чего состоит ЗОЖ?

Ведение ЗОЖ помогает каждому заботиться и ухаживать за своим организмом. Он способствует его укреплению, устойчивости и силе. Это так только при одном условии. Нужно использовать все его компоненты. Существует множество их классификаций. Мы выбрали простую и содержательную. Итак, ЗОЖ состоит из:

1. правильного питания;
2. спорта;
3. личной гигиены;
4. разных видов закаливания;
5. отказа или сведения к минимуму вредных привычек.

Правильное питание

Питаться правильно, прежде всего, подразумевает под собой употреблять только полезные продукты питания. Они обеспечивают пополнение организма разными веществами, помогающими ему расти и функционировать. Правильно питание должно быть исключительно сбалансированным.



Человеку, особенно с проблемой лишнего веса, стоит придерживаться нескольких принципов правильного питания:

1. *Еда должна быть разнообразной.* Это значит, что в рацион необходимо включить продукты и животного и растительного происхождения;
2. *Калорийность рациона не должна превышать суточную норму.* У каждого она своя. При расчете нормы калорий учитываются многие аспекты образа жизни. Например, наличие физических нагрузок, лишнего веса, болезней и т.д.
3. *Не менее 5 приемов пищи в сутки.* Они включают три основных и два перекуса. Голодать нельзя – это аксиома. Чтобы всегда чувствовать себя хорошо, научитесь кушать 5 раз в день в одно и то же время;
4. *Кушайте медленно.* Таким образом, вы вовремя ощутите чувство насыщенности, не переедите и насладитесь вкусом;
5. *Хорошо пережевывайте пищу.* Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее двадцати раз;
6. *Ешьте жидкое.* Обязательно ежедневно употреблять супы. Они способствуют выделению желудочного сока. Этим супы упрощают процесс переваривания других блюд;
7. *Кушаем богатые на витамины овощи и фрукты.* Это отличный вариант для перекуса. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ;
8. *Пить, пить и еще раз пить.* Норма воды в сутки – 1,5-2 литра. Чай, кофе и супы не в счет. Утром натощак выпивается стакан воды. Для вкуса можно добавить лимон;
9. *Употребляем кисломолочные продукты.* Лучше всего низкой жирности, но не обезжиренные. Они содержат полезный белок и способствуют скорейшему пищеварению;
10. *Не ленитесь, ешьте только свежеприготовленные блюда.* Со временем еда теряет полезные свойства.

Правила здорового питания достаточно просты и не требуют специальных навыков. Сегодня доступна масса сервисов, где каждый найдет рецепты по своему вкусу, сможет контролировать калорийность блюд и количество потребляемой воды.

Спорт и физические нагрузки

Наше тело – это наш главный инструмент. С его помощью мы можем выполнять все свои функции. Поэтому очень важно, чтобы тело всегда было в порядке. В первую очередь им нужно пользоваться. **Движение – это жизнь.** Лучше и не скажешь. Возьмем для примера автомобиль. Если он стоит без дела многие годы, то покрывается ржавчиной и становится непригодным для использования. Так и наше тело. Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеваний. Хорошо, если у вас много свободного времени. Вы можете посещать групповые занятия, упражняться в тренажерном зале или танцевать. Вариантов очень много. Но что же делать, если вы занятой человек и почти не имеете свободного времени? Идеальный вариант для вас – утренняя зарядка. Посвятите ей 10-15 минут в день, и ваше тело всегда будет в отличном состоянии.



В интернете можно найти огромное количество информации про упражнения и техники утренней зарядки. Помимо вышеперечисленного, отлично влияет на организм человека бег. Утренняя или вечерняя пробежка поднимает настроение. Выбрав для бега живописные места, вы сможете очистить мозг от лишних мыслей и расслабиться. Неважно, какой вид физических нагрузок вы выберете. Важно, чтобы они доставляли вам удовольствие.

Личная гигиена и здоровый сон

Держите тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. А здоровый сон поможет быть всегда активными и полными сил и энергии. **Старайтесь спать не менее восьми часов.**Наиболее приемлемым временем для сна приходится временной отрезок с 22.00 до 6.00.



Закаливание

Чтобы свести риски заболеваний к минимуму стоит заниматься закаливанием. Оно помогает организму бороться с неблагоприятными внешними факторами. Известно много способов повысить сопротивляемость и иммунитет:

1. *Принятие воздушных ванн.* Это наиболее доступный и легкий способ. Старайтесь часто устраивать прогулки на свежем воздухе, проветривайте помещения. Летом выезжайте загород. Чистый лесной воздух – самая лучшая профилактика заболеваний;
2. *Принятие солнечных ванн.* Не менее эффективным для человека является нахождение на солнце. Однако с ним стоит быть осторожным и избегать прямых лучей в полдень. Также нельзя допускать появление ожогов и тепловых ударов;
3. *Прогулки босиком.* Наши ступни имеют множество чувствительных точек. Их массаж приводит к нормализации работы важных органов;
4. *Обтирания* – мягкий и нежный способ закаливания. Он подходит даже для маленьких детей. Процесс предполагает растирание тела с помощью массажной рукавицы, мочалки или мокрого полотенца;
5. *Обливания холодной водой* – самый известный способ. Можно обливаться полностью или частично. Важно после процедуры обтереться сухим полотенцем;
6. *Контрастный душ*. Чередование холодной и горячей воды придает коже тонус, омолаживает и закаляет организм.
7. *Моржевание*. Этот вид закаливания требует ответственного и осторожного отношения. Перед началом процедур стоит проконсультироваться с врачом.



Отказ от вредных привычек

Мы не станем углубляться и долго говорить о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Это общеизвестный факт. Мы очень надеемся, что каждый из вас, наших читателей, ценит свое здоровье и уже давно отказался от этих губительных привычек или сейчас на пути к этому.