



**ПРЕЗЕНТАЦИЯ  
К ИНТЕРАКТИВНОМУ ЗАНЯТИЮ  
для учащихся 1-4 классов**

**«Мой режим дня»  
в рамках акции  
«Здоровый образ жизни –  
путь к успеху»**



# Обсуждение

**ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?**

**Для чего нужно быть здоровым?**

**Что означает вести здоровый образ жизни?**

**Здоровье — это состояние  
полного физического,  
душевного и социального  
благополучия, а не только  
отсутствие болезней.**



# Обсуждение



# Что такое режим?

# Обсуждение



**Для чего нужно  
расписание в  
школе?**

# Работа в группах

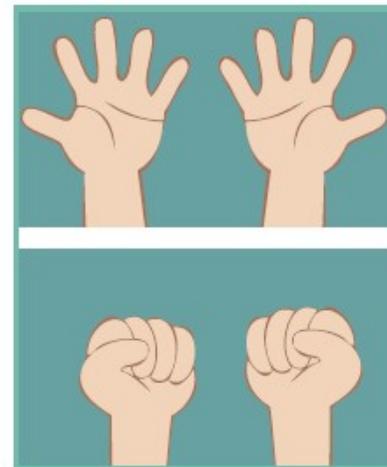
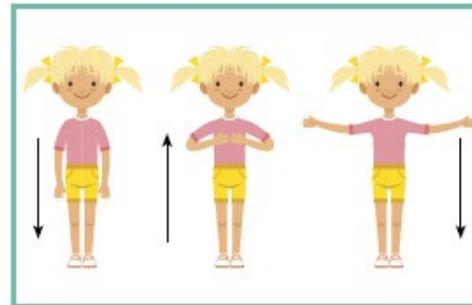
Зарядка, спортивные секции



Как вы думаете, какое отношение имеют эти картинки к режиму дня?

# Работа в группах

Физкультминутка, зарядка



Как вы думаете, какое отношение имеют эти картинки к режиму дня?

# Работа в группах

Как вы думаете, какое отношение имеют эти картинки к режиму дня?

## Гигиена



# Работа в группах

Как вы думаете, какое отношение имеют эти картинки к режиму дня?

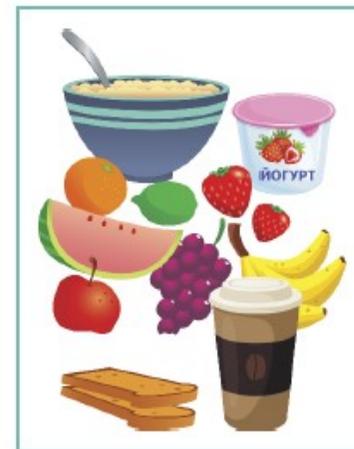
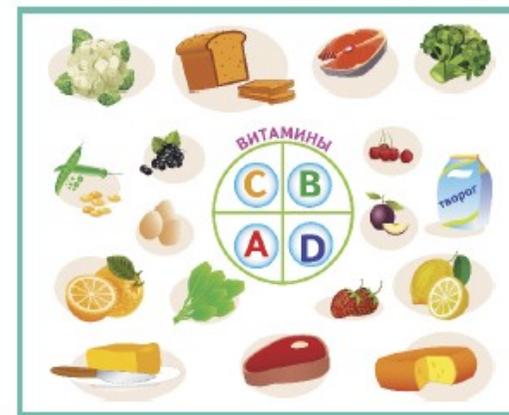
## Гигиена



# Работа в группах

Как вы думаете, какое отношение имеют эти картинки к режиму дня?

Завтрак, обед, перекус

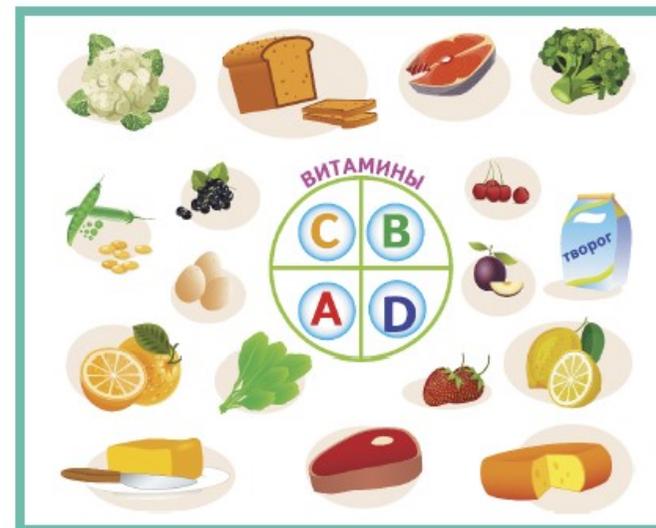


# Работа в группах

Обед, полдник, ужин



Как вы думаете, какое отношение имеют эти картинки к режиму дня?



# Работа в группах

Как вы думаете, какое отношение имеют эти картинки к режиму дня?

Приготовления ко сну, сон



# Работа в группах

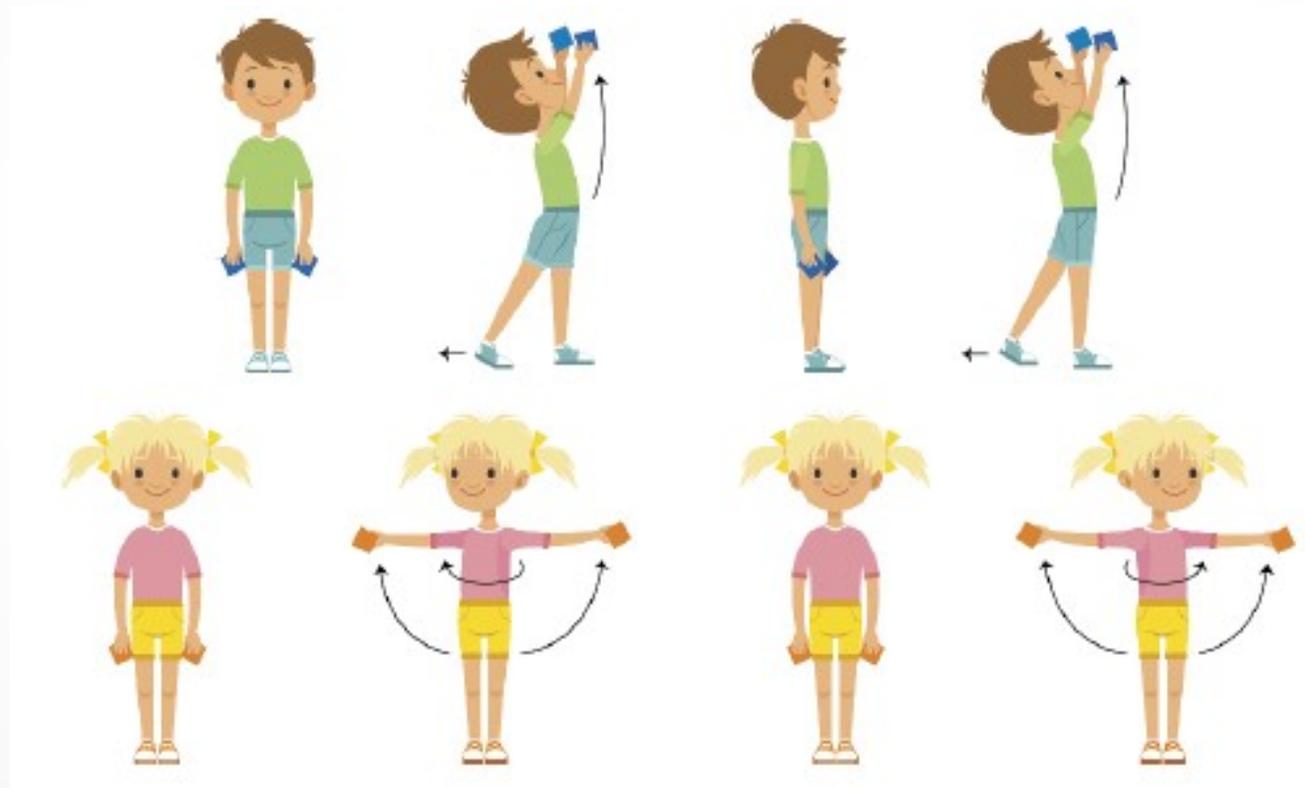
## Приготовления ко сну, сон

Как вы думаете, какое отношение имеют эти картинки к режиму дня?





# Физкультминутка



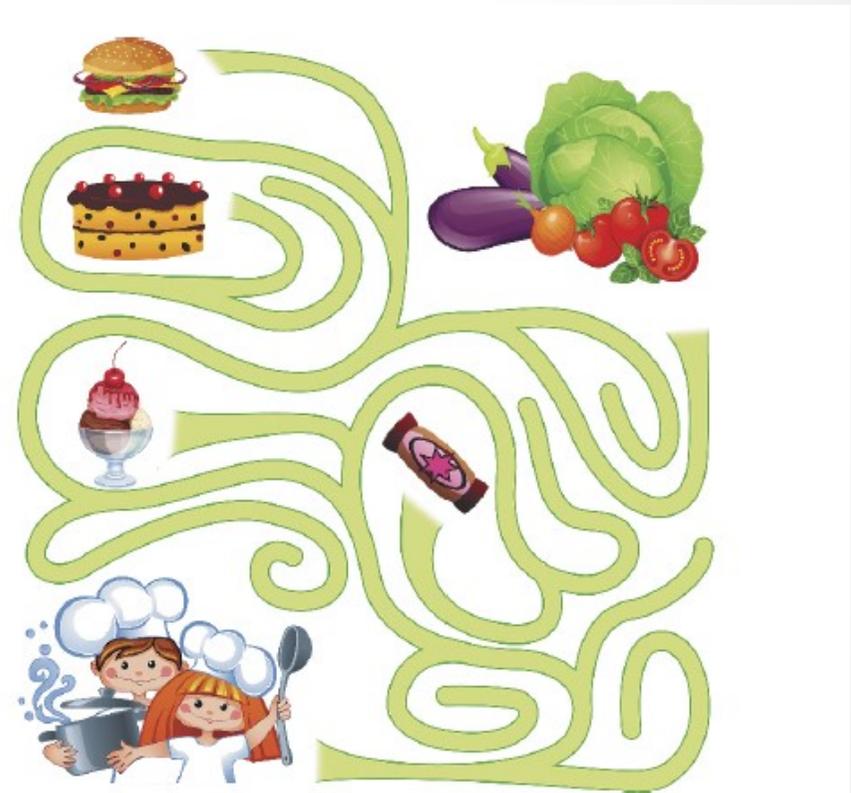
# Обсуждение



**Что такое  
полезное  
питание?**

# Обсуждение

Помоги ребятам  
найти дорогу к  
вкусной и  
полезной еде.





# Обсуждение

**КАКИМ ДОЛЖЕН  
БЫТЬ СОН  
ШКОЛЬНИКА?**



# Обсуждение

Часто школьники ложатся спать поздно. Бывают дни, когда родителям очень сложно разбудить ребёнка утром. **Для восстановления сил ребёнку младшего школьного возраста нужно спать 10—11 часов. Сон очень важен для здоровья ребёнка.** Выспавшийся ребёнок — бодрый, здоровый и весёлый. Хороший сон влияет и на способности к обучению: способность воспринимать информацию, быть внимательным, запоминать, рассуждать, анализировать. Если ребёнок систематически недосыпает, то днём он постоянно будет сонным и усталым.

**Если за день ребёнок сильно устал, не всегда ему удастся легко заснуть.** Школа, домашние задания, кружки и секции — всё вместе это является большой нагрузкой на мозг и нервную систему. Просмотр на ночь телевизора, работа на компьютере и любые игры с использованием электронных гаджетов — это тоже дополнительная нагрузка на мозг и нервную систему. В этом случае у ребёнка возникает переутомление и ему очень сложно расслабиться, чтобы уснуть.

# Обсуждение

## Что нужно обязательно сделать перед сном?





# Игра

## Уложим игрушку спать





## Подведение итогов

**Всё, что сегодня вы рассматривали, имеет отношение к режиму дня? Какое? А к здоровому образу жизни?**





**Желаю всем доброго здоровья!**

**И помните, жить**

**здорОвым — здОрово!**

