



Агапитова Наталья Владимировна
учитель биологии
высшей квалификационной категории
МБОУ «Кяхтинская СОШ №4
г.Кяхта Республика Бурятия,
2020 год

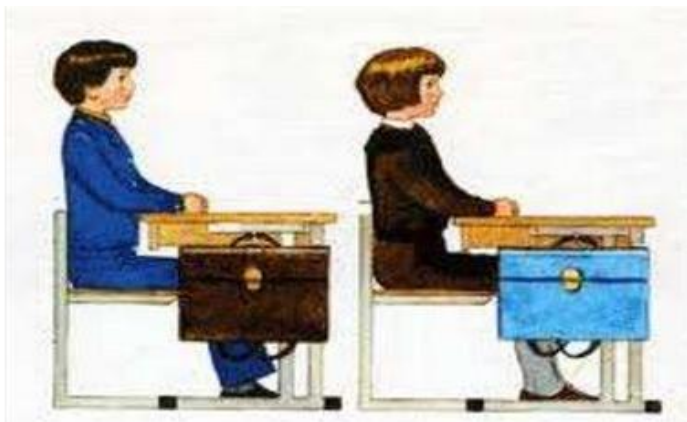
**Каждый твёрдо должен знать:
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься.
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться
И всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире
Долго-долго будут жить.
И запомни: ведь здоровье
В магазине не купить!**



**Рано утром мы встаём,
На зарядку все идём,
Потому что физкультура
Укрепляет мускулатуру**



**Ты осанку береги —
Правильно сиди, ходи,
Пей побольше молока
Кальций нужен нам всегда.**



**Нужно спину так держать,
Чтобы ровненько стоять.
Люди смотрят не дыша:
Ох, осанка хороша!**

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Стой правильно!

- ПОДТЯНИ ЖИВОТ
- ОПИРАЙСЯ НА ОБЕ НОГИ



Сиди правильно!

- УПИРАЙСЯ СТУПНЯМИ В ПОЛ
- СТАРАЙСЯ ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНОЙ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ
- НАКЛОНИ ГОЛОВУ НЕМНОГО ВПЕРЕД
- ВЫПРЯМИ СПИНУ
- НЕ НАПРЯГАЙ РУКИ



Стой правильно!

- ПОДНИМИ ГОЛОВУ
- РАСПРАВЬ ПЛЕЧИ
- ВЫПРЯМИ СПИНУ



Ходи правильно!

- НАЧИНАЙ ДВИЖЕНИЕ ОТ БЕДРА, А НЕ ОТ КОЛЕНА
- ДЕРЖИ ГОЛОВУ ПРЯМО И ВЫСОКО
- ИДИ СВОБОДНЫМ ШАГОМ
- ДЕЛАЙ ШАГИ НЕ СЛИШКОМ ШИРОКИЕ, НО И НЕ МАЛЕНЬКИЕ



**Вот отличная картина
Мы как гибкая пружина
Пусть не сразу все дается
Поработать
нам придется!**



**Чтоб здоровым быть
сполна
Физкультура всем
нужна.**

**По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.**



Ножные ванны

Купание
в водоёмах



Обтирание
мокрым
полотенцем



Обливание

Прислушайся! Когда хотят,
Чтоб вещь служила нам без срока,
Недаром люди говорят:
“Храните, как зеницу ока! “
И чтоб глаза твои дружок,
Могли на долго сохранится ,
Запомни два десятка строк
На заключительной странице:
Глаз поранить очень просто-
Не играй предметом острым!
Глаз не три, не засоряй,
Лежа книгу не читай;
На яркий свет смотреть нельзя-
Тоже портятся глаза.

Телевизор в доме есть –
Упрекать не стану,
Но, пожалуйста, не лезь
К самому экрану.
И смотри не все подряд,
А передачи для ребят.
Не пиши, склонивши низко,
Не держи учебник близко,
И над книгой каждый раз
Не сгибайся , как от ветра-
От стола до самых глаз
Должно быть 40 сантиметров!
Я хочу предостеречь:
Нужно всем глаза беречь!



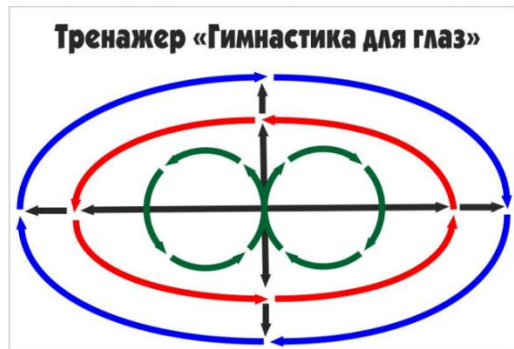
Программа улучшения зрения состоит из следующих положений:

1. Стимуляция глаз с помощью холодной и горячей воды.

2. Специальные упражнения по глубокому дыханию, которые увеличивают поступление крови к глазу.



2



3. Регулярная гимнастика для глаз, которую можно проводить 2-3 раза в день. Упражнения для всех видов глазных мышц входят в комплекс.

4. Упражнения для расслабления глаз, снимающие напряжения. Чередование зрительных нагрузок с активным отдыхом.



3



5. Во всех упражнениях надо моргать.

6. Во время выполнения упражнений (если это не оговорено) обязательно снимайте очки.

Со всеми этими упражнениями можно ознакомиться у воспитателя, тифлопедагога.

4

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!