

Урок по физической

культуре: «Составь свое расписание здоровья!»

Провела учитель по
физкультуре
МБОУ Богородской
гимназии г.Ногинска
Филиппова А.Б.

Цель урока: Ознакомить учащихся с основными принципами и методами укрепления иммунитета в летнее время.



Что такое иммунитет – это естественная сопротивляемость организма по отношению к какой-либо инфекции.

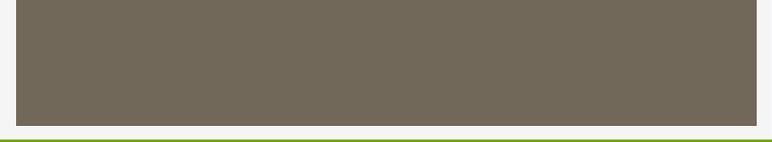
Иммунная система

Что отвечает за иммунитет?

Конечно же, иммунная система.

Именно ее уникальные настройки помогают выделить из общей массы вредные микробы и вирусы, чтобы потом их нейтрализовать
к сожалению, вечная борьба с разными микробами приводит к ослаблению иммунной системе, и если вам дорого ваше здоровье, иммунитет нужно постоянно поддерживать и укреплять.

*Наш организм –
государство, а силы
иммунитета – армия,
стоящая на страже его
независимости.*



Способы для укрепления иммунитета в летнее время.

Стараться больше
ДВИГАТЬСЯ.



Выполнять физические упражнения.





Закаливание организма –
еще один важный фактор,
который влияет на
иммунитет.



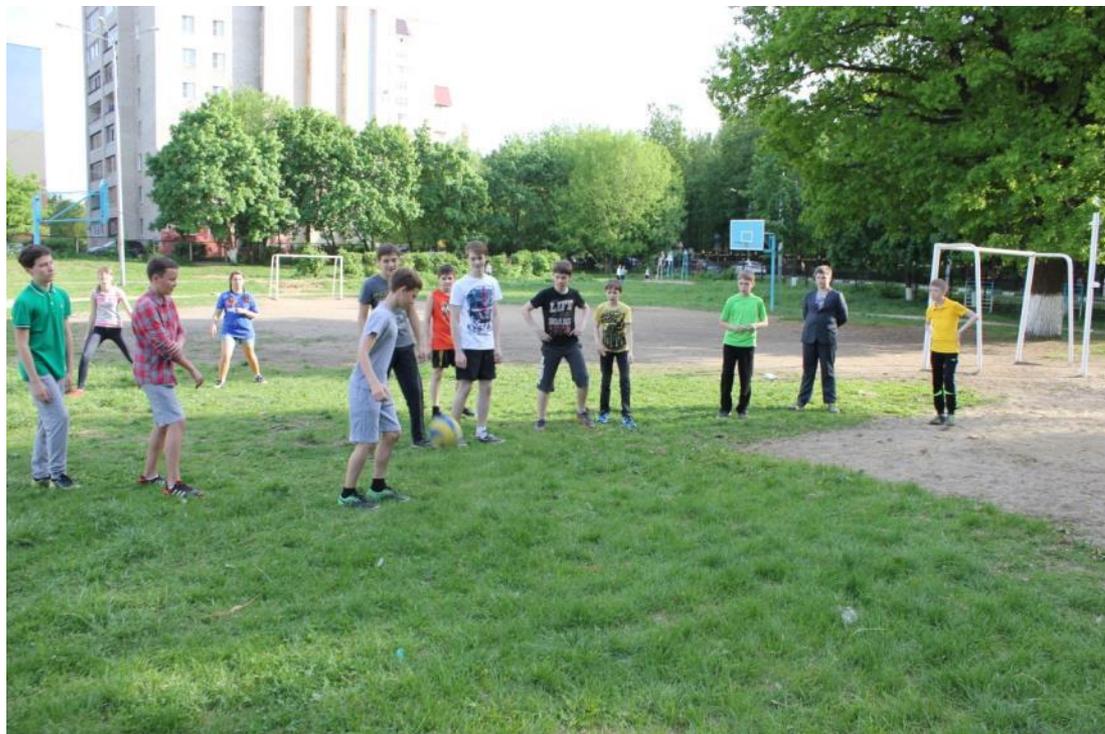
Основными средствами
закаливания являются
вода, воздух и солнечные
ванны.

Обливание водой нужно начинать постепенно. Для начала слегка прохладной водой, только потом прохладной. Очень полезно принимать контрастный душ.





Прогулки адаптируют организм к окружающей среде и способствует очищению от бытовой пыли.



Игры на свежем воздухе.



Можно поиграть в футбол, волейбол, баскетбол, плавать, танцевать и т.п.



Беседа о аллергии и пользе препарата Долфин без трав.





Долфин – комплекс минеральных солей и компонентов растительного происхождения. Хлорид натрия и йод обладают антисептическим действием. Йод и другие микроэлементы стимулируют выделение защитной слизи. Ионы магния оказывают регенерирующий эффект. Ионы селена и цинка способствуют развитию местного иммунитета слизистой оболочки носа.

У меня аллергический ринит (насморк) я ни как не мог справиться с ним, но появилось уникальное средство "Долфин". Я постоянно промывал пазухи носа, и это мне помогало. Пазухи носа прочистились и дышать стало намного легче.

□ Лысый Дима 7в класс



Первая весенняя зелень содержит огромное количество витаминов и минеральных веществ, которые необходимы человеческому организму. Полезно употреблять в пищу укроп, петрушку, сельдерей и щавель. Свежая клубника способна улучшить кровообращение, а вишня даст организму витамины и микроэлементы. Черная смородина содержит витамин С, который нужен для повышения иммунитета. В жаркую погоду можно пить свежавыжатый сок, разбавленный кипяченой водой.





Домашнее задание:

На выбор:

- сочинить стихотворение
- написать сочинение (объём не более 3000 знаков)
- нарисовать рисунок, посвящённый оздоровлению в летнее время.