

Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ

САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ!

## **Цели:**

- сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;**
  - воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.**
-



## ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ЗДОРОВЬЕ:

- **Поступай днем так, чтобы ночью твой сон был спокойным, а в молодости так, чтобы старость твоя была спокойной.**

Индийская пословица

- **Человека лень не кормит, а здоровье только портит.**

- **Чистота - половина здоровья.**

- **Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял,**

- **здоровье потерял - все потерял.**

- **Где здоровье, там и красота.**

- **Если хочешь быть здоров – закаляйся**

- **Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.**

- **Береги платье снову, а здоровье смолоду**

- **Быстрого и ловкого болезнь не догонит.**

- **В здоровом теле - здоровый дух.**

## Инструкция 1:

1. Изучи средние показатели роста и веса и сравни с ними свои данные.
2. Вставь свои данные в окошки.

Мне

лет.

Мой рост

м

см

Мой вес :

кг

г.

Инструкция 2:

СКОЛЬКО ТЫ ДОЛЖЕН ВЕСИТЬ

1. Переведи свой рост в см.

2. Переведи см в дм  дм

3. Укажи свой вес в кг

4. Раздели число кг (В) на число дм роста (Р):

В – твой вес в кг.

$H(\text{норма}) = В / Р$  ;                      Р – твой рост в дм.

5. Сравни полученные результаты:

- Если  $4 > H > 3$  – ты весишь столько, сколько нужно;
- Если  $H < 3$  – ты весишь маловато;
- Если  $H > 4$  – у тебя накапливается лишний вес.

Таблица показателей роста и веса

Возраст	мальчики		девочки	
	рост	вес	рост	вес
11лет	1м	31кг	1м 40см	32кг 200г
	40см	300г	1м 52см	47кг 600г
	1м	45кг		
	52см	800г		
12лет	1м	34кг	1м 40см	36кг700г
	45см	500г	1м 55см	50кг 800г
	1м	51кг		
	57см	700см		

# Какой у тебя должен быть

рост:

Формула:  $P = 90 + 5 * G$ ,

где P –рост в см,

G – количество полных лет.

Сравни со своими

данными:

Мой рост -----см,

рост по формуле-----см

# ПОКАЗАТЕЛИ УЧАЩИХСЯ КЛАССА

1	Афанасьев Олег	12 лет	1м45см	34кг500г	1м35	36кг	<b>-10 см</b>	<b>+1,5кг</b>
2	Балакирева Юлия	11	1м40см	32кг200г	1м30см	28кг	<b>-10 см</b>	<b>-4 кг200г</b>
3	Бажиков Кадырбек	11	1м40см	31кг300г	1м38см	34кг	<b>-2см</b>	<b>+2кг700г</b>
4	Галиева Анара	11	1м40см	32кг200г	1м35см	34кг	<b>-5см</b>	<b>+1кг800г</b>
5	Горьков Алексей	11	1м40см	31кг300г	1м34см	34кг	<b>-6см</b>	<b>+2кг700г</b>

# **Инструкция №3:**

**Сделайте выводы:**

- Подумайте, какие процедуры помогут вам нормализовать свой рост и свой вес.**

# ВЫВОД:

**СЛАБОЕ ЗДОРОВЬЕ – ПРИЧИНА  
НИЗКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ,  
ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ.**

**« ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ СИЛЬНЫМ  
– БЕГАЙ!**

**ХОЧЕШЬ БЫТЬ КРАСИВЫМ –  
БЕГАЙ.**

**ХОЧЕШЬ БЫТЬ УМНЫМ – БЕГАЙ!»**



1. И.П.- ОСНОВНАЯ СТОЙКА. ХОДЬБА, ВЫСОКО ПОДНИМАЯ КОЛЕНИ. ОСАНКА ПРАВИЛЬНАЯ.

---

2. И.П. –СТОЯ. ПРИСЕДАНИЕ, РУКИ ЗА ГОЛОВУ, ВЕРНУТЬСЯ В И.П.

3.И.П. –СТОЯ, НОГИ ВРОЗЬ. НАКЛОН ВПЕРЕД, РУКИ В СТОРОНЫ, СМОТРЕТЬ ПЕРЕД СОБОЙ, ВЕРНУТЬСЯ В И.П.

4.И.П. – СТОЯ. БЫСТРАЯ ХОДЬБА НА МЕСТЕ.

**СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ  
РАССВЕТ!**

**СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ И ЛЕКАРСТВО ОТ  
БЕД!**

**СПОРТ – К ДОЛГОЛЕТИЮ ТРОПИНКА  
ПРЯМАЯ!**

**И ПО ПЛЕЧУ НАМ НАГРУЗКА ЛЮБАЯ!**

**СПОРТ ПО ЖЕЛАНЬЮ ЛЮБОЙ  
ВЫБИРАЙ!**

**И ОТ МЕЧТЫ СВОЕЙ НЕ ОТСТУПАЙ!**







AVATARCO.RU









AVATARCO.RU



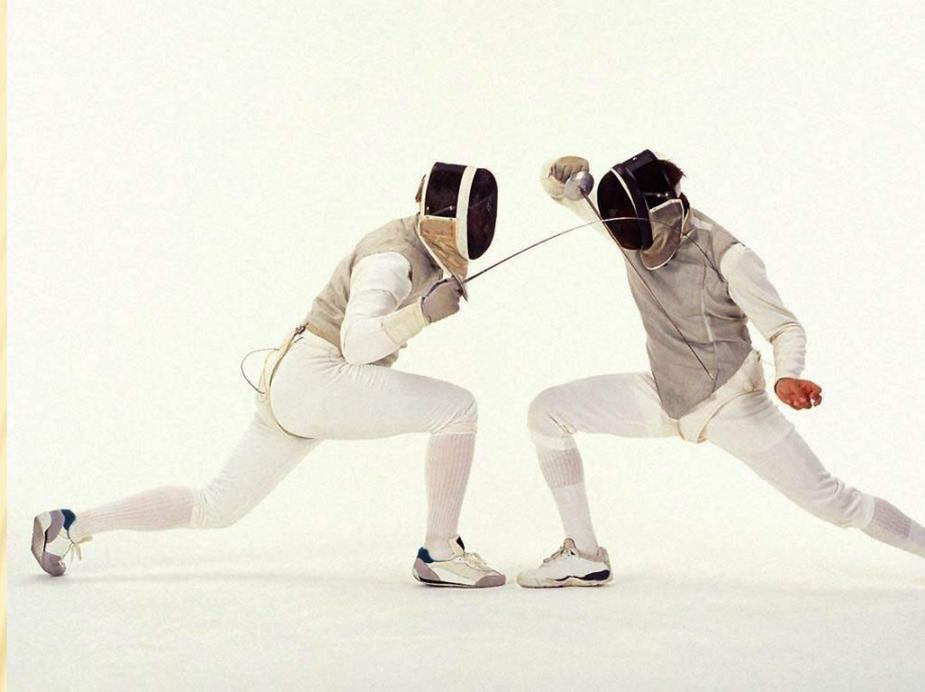


Победа главное в спорте  
и дается победа в нем тяжело











**СПАСИБО ЗА**

---



**ВНИМАНИЕ!**

**КАНАЛИЕВА М.М.**

