Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования

«Центр творчества» п. Светлый

«Ступени здоровья»

Сульдина Эльмира Амуровна

педагог дополнительного образования

высшей квалификационной категории

Каждый из нас выбирает себе дорогу в жизни сам. Самое главное-это дорога должна быть ровной, гладкой и вести нас к светлому. Одной из таких дорог является дорога к Здоровью. Дорога, которая у одних вызывает добрые чувства, а другие про нее забывают….. (Слайд 2)

А какую дорогу выбираешь ты? Решать, конечно, тебе! А я постараюсь рассказать вам о том, как быть здоровым, не поддаваться вредным привычка других, не обращать внимание на навязчивую рекламу, иметь свою точку зрения на эту проблему. (Слайд 3)

1. **Раздел «Я и мое здоровье»**

Органы чувств: слух, зрение, осязание, вкус, обоняние. Значение органов для человека.



1. **Раздел «Надо, надо умываться».**



·зарядка

·режим дня

·закаливание

·личная гигиена

·здоровое питание

·положительные эмоции

·отказ от вредных привычек.

1. **Раздел «В чем секрет движения»?**

Физические упражнения, их роль для здоровья человека.





1. **Раздел «Понятие «режим питания»**

Какая пища здоровая, а какая вредная?

Правила здорового питания.



1. **Раздел «Как справиться с инфекцией»?**

Иммунитет, защитные функции организма и как их укрепить.



1. **Раздел «Не попадись в капкан вредных привычек».**



**7.Раздел «Наши помощники».**

Современная бытовая техника.



1. **Раздел «Мир природы»**

Жизнь и деятельность человека осенью.



**9.Раздел «Я и другие люди»**

Что такое дружба?



1. **Раздел «Мальчишки и девчонки»**



**Спасибо за внимание!**