

ЗОЖим Вместе



Учитель физической культуры МОУ «Ульканская СОШ№2»
Сафонов Георгий Васильевич

2019

A silhouette of a person in a yoga pose, standing on one leg with the other leg raised and foot on the thigh, arms raised with hands together in a prayer position. The background is a sunset over the ocean with a bright sun low on the horizon.

Цель мероприятия

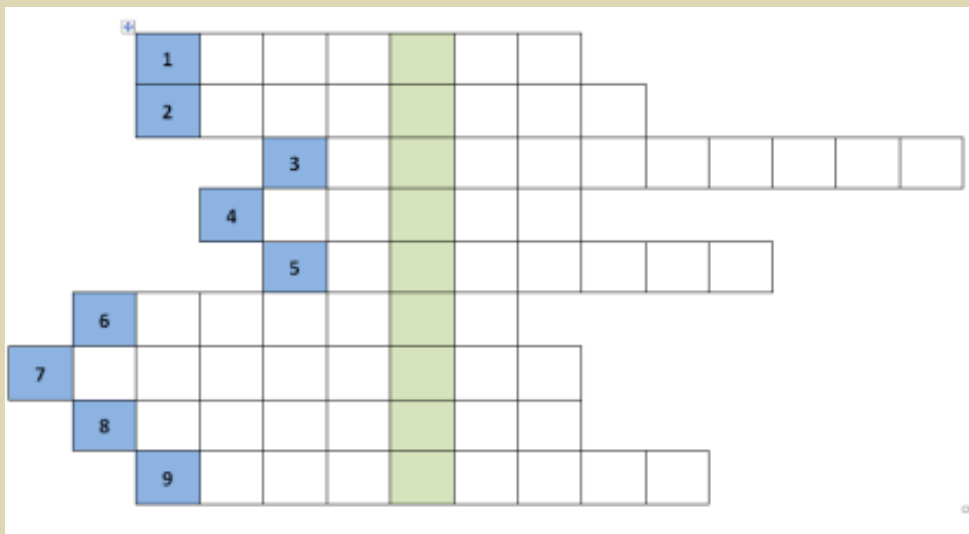
Повысить общий уровень информированности о здоровом образе жизни и возможности сохранить и укрепить здоровье

Задачи мероприятия

- формирование потребности вести здоровый образ жизни
- углубить знания о вредных привычках и формировать отрицательное отношение к ним

КРОССВОРД ЗДОРОВЬЕ





1. Упругий гимнастический мяч, который чаще всего используют во время спортивных тренировок;
2. Личная ... ;
3. Короткое погружение в ледяную воду;
4. Белая смерть, сладкий убийца;
5. Комплекс физических упражнений, выполняемый в утренние часы для перевода организма из состояния сна к бодрствованию;
6. Привычная поза в покое и при движении;
7. А, В1, В6, В12, С;
8. Причина хронических болезней лёгких;
9. Хождение на свежем воздухе, совершаемое ради удовольствия и отдыха



1	Ф	И	Т	Б	О	Л								
2	Г	И	Г	И	Е	Н	А							
		3	М	О	<u>Р</u>	Ж	Е	В	А	Н	И	Е		
		4	С	А	Х	А	<u>Р</u>							
		5	<u>З</u>	А	<u>Р</u>	Я	Д	К	А					
6	О	С	А	Н	К	А								
7	В	И	Т	А	М	И	Н	<u>Ы</u>						
	8	К	У	<u>Р</u>	Е	Н	И	Е						
		9	<u>П</u>	<u>Р</u>	О	Г	У	Л	К	А				

БИОХАГИНГ

- это медицинская и оздоровительная практика, направленная на то, чтобы улучшить качество жизни и замедлить процесс старения при помощи оптимизации питания, сна, отказа от вредных привычек
- это стремление человека оптимизировать и улучшить системы своего организма



АНАГРАММА
«ЗДОРОВЬЕ»





**ТИЫИМАН
НОАГРЗМИ
РИКОНТАВРЕ**

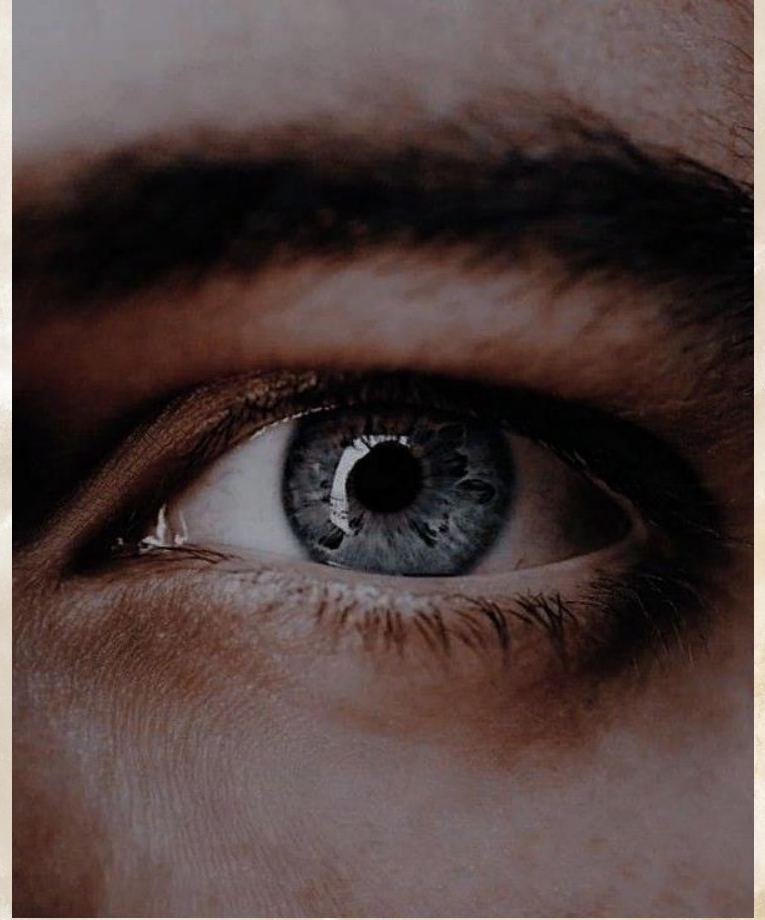
РАЗБЕЙ 21 СЛОВО



СПОРТЛОВЯВИЗДОРОВЬЕПЖЪПИТАНИЕ
УБЮЭВИТАМИНЫДЛОЫПТЫЛОРМОЫУИ
АГИМНАСТИКАЙГИМЧФЗАРЯДКАТЬЯВЬИ
ТВОРОВОЩИХЪБЭФЦЙОГАВУПТЬУБЛАМ
БВОЗДУХЖЙЦВЛТЦКОРАТФИЗКУЛЬТУРА
ЖЦУУОКИИГДВИЖЕНИЕГУЗСЧТМПУШЁ
СЖИЗНЬЙЩСРЛКАДИРАДАПТАЦИЯХЬУЬ
ДЧВОДАТЮСОСОНЪЯРОЦЖГИГИЕНАВСЬВД
ЯФКРАСОТАШЛДБЕГЗОВБАРЕЖИМУКНД
ВАЛСЫФЯРАБОТОСПОСОБНОСТЬЬМГОЛ
ЫСАИИВВМАПУЛЬСЬЫТЭКРЕИОАЛУТВРТ
ЧОЦТОСАНКАПАВАЧОРПДШМСАООИОД

СПОРТЛОВЯВИЗДОРОВЬЕПЖЪПИТАНИЕ
УБЮЭВИТАМИНЫДЛОЫПТЫЛАРМОЫУИ
АГИМНАСТИКАЙГИМЧФЗАРЯДКАТЬЯВВИ
ТВОРОВОЩИХЪБЭФЦЙОГАВУПТЪУБЛАМ
БВОЗДУХЖЙЦВЛТЦКЫРАТФИЗКУЛЬТУРА
ЖЦУУОКИИГДВИЖЕНИЕГУЗСЧТМПУШЁ
СЖИЗНЬЙЩСРЛКАДИРАДАПТАЦИЯХЪУЬ
ДЧВОДАТЮСОНЪЯРОЦЖГИГИЕНАВСЬВД
ЯФКРАСОТАШЛДБЕГЗОВБАРЕЖИМУКНД
ВАЛСЫФЯРАБОТОСПОСОБНОСТЬЬМГЕЛ
ЫСАИИВВМАПУЛЬСЬЫТЭКРЕИОАЛУТВРТ
ЧОЦТОСАНКАПАВАЧОРПДШМСАООИОД

ЗАРЯДКА ДЛЯ
ГЛАЗ



«ВВЕРХ-ВНИЗ»

Поднимите глаза вверх, опустите вниз.



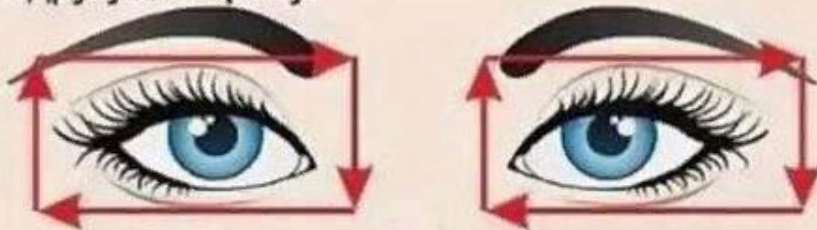
«ДИАГОНАЛИ»

Посмотрите вправо - вверх, потом влево - вниз. Поморгайте. Выполните в обратном направлении.



«ПРЯМОУГОЛЬНИК»

Очертите взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его стороны глазами: снизу - вверх - влево - вниз - вправо. Поморгайте. Выполните упражнение в другую сторону.



«ХОДИКИ»

Скосите глаза вправо, потом влево.



«ЦИФЕРБЛАТ»

Сделайте медленное круговое движение глазами, начиная сверху по часовой стрелке. Повторите в обратную сторону.



«ЗМЕЙКА»

Нарисуйте зрачками волнистую линию, начиная справа налево. Поморгайте. То же самое - в другую сторону.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ И
УЧАСТИЕ!**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!