

# Здоровый образ жизни всей группой в течении дня



Презентацию подготовила:  
Талых Светлана Николаевна,  
воспитатель 2 мл. группы.



**Мы солнечные  
зайчики  
Мы солнышка  
детишки!  
Веселые и смелые  
Девчонки  
и мальчишки!!!**

# Цель:

Формировать навыки  
здорового образа жизни у  
детей дошкольного возраста в  
течении дня.

# Задачи:

- Формировать у детей представления о здоровом образе жизни
- Начинать общее гигиеническое воспитание с 3-4– летнего возраста
- Воспитание с раннего возраста здоровых привычек и навыков

# ЗОЖ

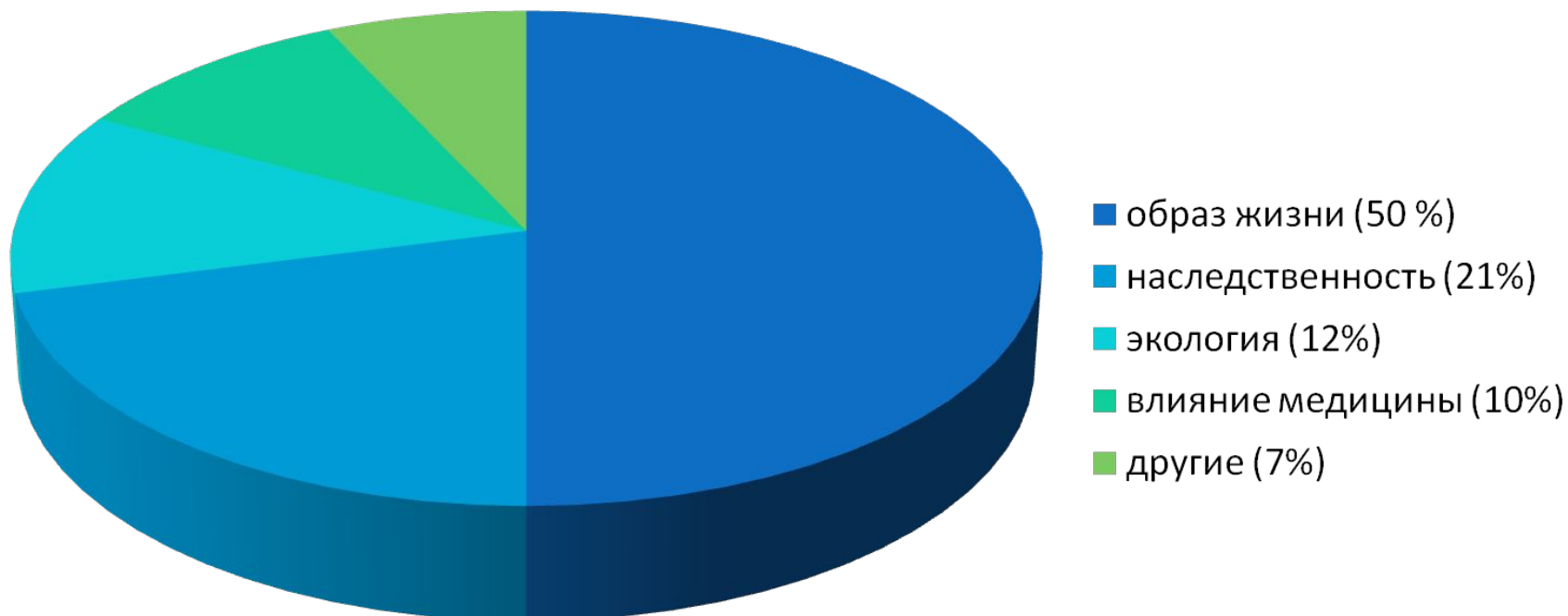
**Здоровый образ жизни - это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека. Поэтому здоровый образ жизни (ЗОЖ) рассматривается не только как медицинская, но и как социально-экономическая проблема.**

# Здоровье:

-Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

-Духовное здоровье – умение жить в сочетании с собой и окружающими.

## Факторы, влияющие на здоровье



# Составляющие ЗОЖ:





# Оптимальный двигательный режим:

- Ежедневная утренняя зарядка
- Подвижные игры, физкультминутки
- Ежедневная прогулка
- Физкультурные занятия





# Гигиена, закаливание, рациональное питание

- Дети учатся соблюдать гигиену с помощью взрослых
- Закаливание (воздух, солнце и вода)  
После тихого часа проводится гимнастика и умывание лица прохладной водой
- Рациональное питание (сбалансированное пятиразовое питание обогащённое витаминами)



# Нормальный сон:



Во время сна тело работает в ином ритме. Оно отдыхает, набирается сил. Сон позволяет мозгу развиваться, а телу расти. Глаза слипаются, мы зеваем: пришло время спокойно лечь, чтобы поспать. Мы не остаёмся в своей любимой позе всю ночь, а бессознательно ворочаемся... 5-8 лет ребёнку необходимо спать примерно 12 часов в сутки.

# Занятия физической культурой:

Занимаясь физкультурой, мы используем различные возможности своего тела.

Физические упражнения позволяют развить тело, определить его способности.

Регулярные упражнения закаляют и укрепляют тело.

# Витамины:

- **Важные витамины содержатся в нашей пище. Это необходимые элементы, которые нужно употреблять каждый день, ведь наше тело их не вырабатывает!**

# Гигиена:

- Мыться нужно каждый день. Намыливая кожу, мы изгоняем микробов, а значит, защищаемся от болезней. Быть чистым и пахнуть свежестью – это всегда приятно! Под душем тело просыпается, а в ванной расслабляется. От пота и пыли одежда пачкается, её нужно регулярно менять. Соблюдать гигиену – это ещё и мыть голову, постригать ногти, чистить уши и зубы.



Здоровый образ жизни – это не только все знания, усвоенные за определенное время, а целый стиль жизни, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях. Ведь дети могут оказаться в абсолютно неожиданных ситуациях, и основная цель тут – развить у них самостоятельность, ответственность, а иногда и автоматизм. Всё, чему родители и педагоги учат детей, должно применяться ими в реальной жизни. Например, навык мытья рук по приходу домой с улицы, перед и после похода в туалет, после ползанья по полу, перед едой и так далее.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

