

Здоровый

Образ

Жизни

Здоровье:



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

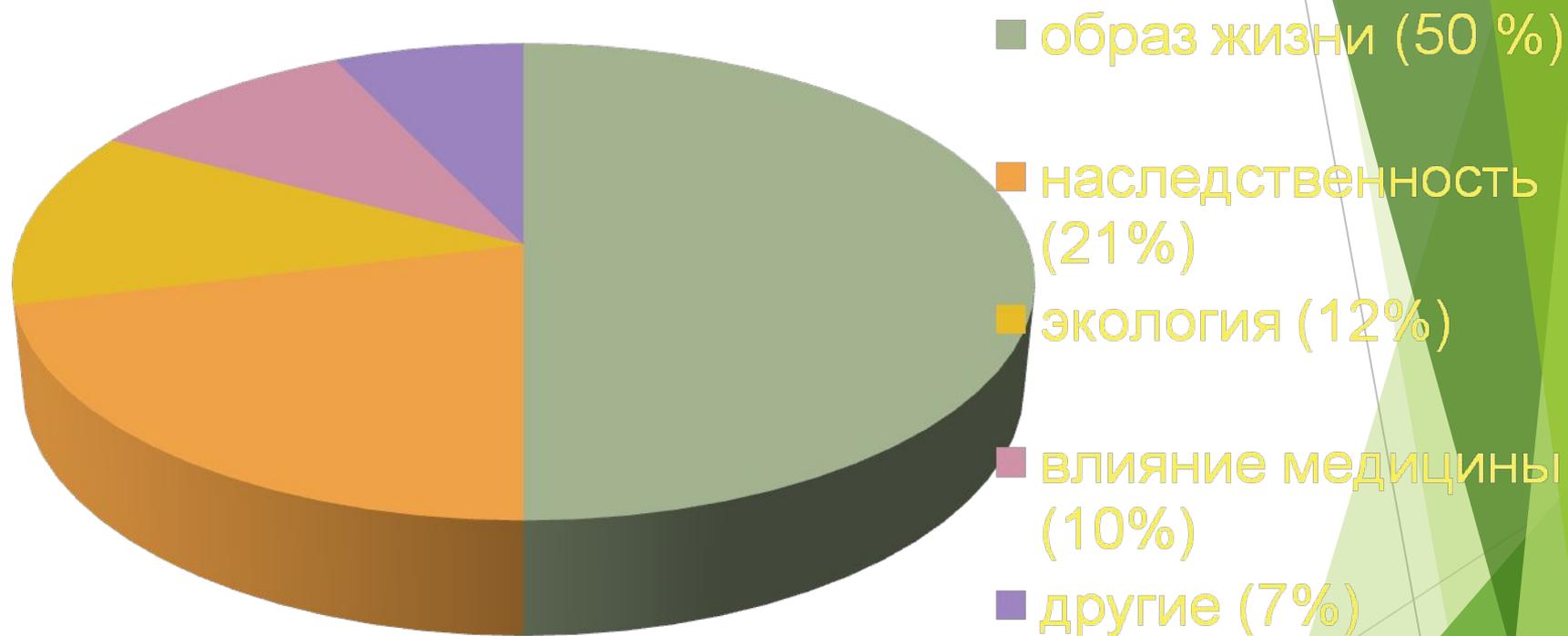
Духовное здоровье - умение жить в сочетании с собой и окружающими.

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.

Факторы, влияющие на здоровье



Задачи:

- ❑ **Формировать отношение детей к собственному здоровью**
- ❑ **Начинать общее гигиеническое воспитание с 2-3 - летнего возраста**
- ❑ **Воспитание с раннего возраста здоровых привычек и навыков**

Здоровый образ жизни включает в себя:

- ❑ Оптимальный двигательный режим
- ❑ Плодотворную трудовую деятельность
- ❑ Хорошую гигиену
- ❑ Правильное питание
- ❑ Отказ от любых вредных привычек
- ❑ Закаливание



Оптимальный двигательный режим:

- ❑ Ежедневная утренняя зарядка
- ❑ Подвижные игры
- ❑ Ежедневная прогулка
- ❑ Физкультурные занятия



Гигиена, закаливание, правильное питание

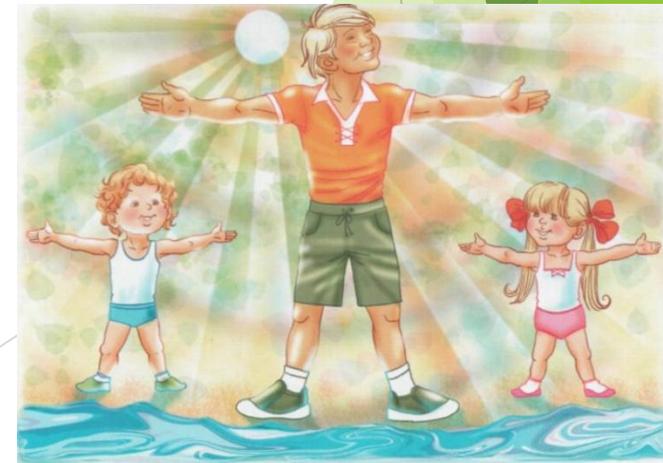
Дети учатся соблюдать гигиену с
помощью взрослых

Закаливание (воздух, солнце и вода)

После тихого часа проводится
гимнастика и умывание лица
прохладной водой

Правильное питание (сбалансированное
четырёхразовое питание обогащённое
витаминами)

Пирамида здорового питания



Нормальный сон:

Во время сна тело работает в ином ритме. Оно отдыхает, набирается сил. Сон позволяет мозгу развиваться, а телу расти.



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. Быть чистым и пахнуть свежестью - это всегда приятно!
- ❑ 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.

Будь здоров!

