



**Здоровье
и здоровый образ жизни**

**Подготовила:
инструктор по физической культуре –
Трачук Вероника Николаевна**

Цель:

*- Иметь представление о здоровье и ЗОЖ
(здоровом образе жизни)*

*- Формирование сознательного и
ответственного отношения к своему
здоровью*



Содержание:

- Что такое здоровье
- Здоровый образ жизни и его составляющие
 - Двигательная активность
 - Закаливание , принципы закаливания
 - Рациональное питание
 - Режим
 - Личная гигиена
 - Вредные привычки



Здоровье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.



Составляющие здорового образа жизни:

- Оптимальный уровень двигательной активности
- Закаливание
- Рациональное питание
- Режим труда и отдыха
- Личная гигиена
- Экологически грамотное поведение
- Отказ от вредных привычек
- Психическая и эмоциональная устойчивость



Двигательная активность:

- эффективное средство сохранения и укрепления здоровья;
- первостепенная роль среди факторов, влияющих на рост, развитие и состояние здоровья детей ;
- значительно улучшает работу всех органов, систем органов и организма в целом.



Закаливание – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух. Закаливание - это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации при необходимости в критических условиях

Средства закаливания:

ВОДА



ВОЗДУХ



СОЛНЦЕ



Принципы закаливания:

- Постепенность закаливающих процедур*
- Систематичность*
- Последовательность*
- Комплексность*
- Учет индивидуальных особенностей ребенка*



Рациональное питание

- Первый принцип рационального питания: его энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.
- Второй принцип рационального питания – соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.
- Максимальное разнообразие питания определяет третий принцип рационального питания.
- Наконец, соблюдение оптимального режима питания определяет четвертый принцип рационального питания.



Режим - это правильное чередование периодов работы и отдыха.

Принципы:

- Строгое выполнение
- Недопустимость частых изменений
- Доступность



Личная гигиена -

это широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека.



Отказ от вредных привычек

Вредная привычка - это автоматически повторяющееся многократно число раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.



- Алкоголизм, наркомания
 - Курение, игровая зависимость
 - Шопингомания, переедание
 - Телевизионная зависимость
 - Интернет-зависимость
 - Привычка грызть ногти
 - Ковыряние кожи, • Ковыряние в носу
 - Щелкание суставами
 - Привычка грызть карандаш или ручку
 - Привычка сплёвывать на пол
 - Употребление нецензурных выражений
 - Злоупотребление «словами-паразитами»
- и др.