

# \* Мы выбираем



**Здоровый образ жизни**

**Здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

(По определению Всемирной организации здравоохранения)

**Здоровый образ жизни** включает в себя следующие основные элементы:

- ✓ плодотворный труд,
- ✓ рациональный режим труда и отдыха,
- ✓ искоренение вредных привычек,
- ✓ оптимальный двигательный режим,
- ✓ личную гигиену,
- ✓ закаливание,
- ✓ рациональное питание и т.п.

## **Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни**

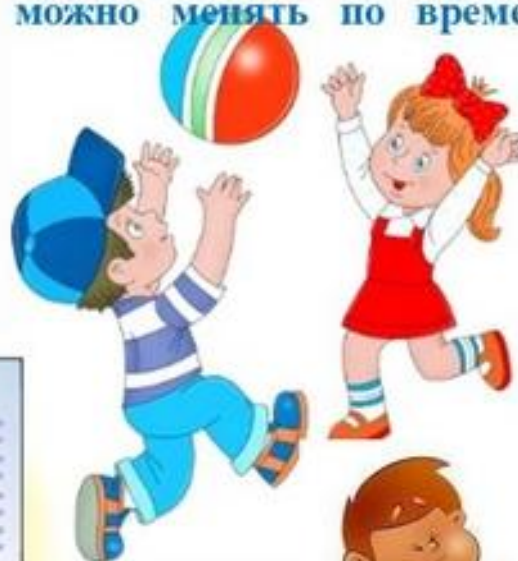
**Режим дня** – это  
правильное  
распределение  
времени,  
на основные  
жизненные  
потребности человека.



## Соблюдение режима дня

Обязательно выполнять лишь **основные компоненты** распорядка дня (пробуждение и засыпание, прием пищи, прогулки).

Остальные виды деятельности детей можно **менять по времени и продолжительности** выполнения.



# Оптимальный двигательный режим

Что включает в себя двигательный режим?

- Утренняя зарядка
- Физкультминутки
- Подвижные игры и самостоятельные занятия физическими упражнениями
- Оздоровительная ходьба
- Оздоровительный бег
- Лыжные прогулки
- Плавание
- Езда на велосипеде
- Занятия спортом



Утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные и спортивные игры, занятие спортом, езда на велосипеде и другие – те формы двигательного режима, которые могут организовать и проконтролировать родители.

# Личная гигиена

Обучение детей правилам личной гигиены, является одной из важнейших задач родителей на пути полноценного воспитания ребенка. Важным компонентом личной гигиены детей является регулярный уход за кожей тела, полостью рта и зубами.



# Закаливание

Закаливание детей дошкольного возраста помогает повысить иммунную защиту и реже болеть инфекционными заболеваниями. В основе закаливания лежит регулярная тренировка организма к перепадам температуры окружающей среды.

## Наиболее часто используют:

- Закаливание солнечными лучами
- Закаливание воздухом
- Закаливание водой
- Закаливание «Хожение по солевым дорожкам»



*Если хочешь быть здоров - закаляйся!*

# Закаливание

Закаливание воздухом – самый простой и доступный для детей способ. Начинают закаливание детей дошкольного возраста с воздушных ванн, например, во время переодевания, утренней зарядки, затем подключают сон с открытой форточкой – сначала только дневной, а затем и ночной (в летнее время). Закаливание воздухом более интенсивно осуществляется во время прогулок на свежем воздухе по 3 – 4 часа при любых погодных условиях.

Закаливание солнечными лучами. Солнце влияет на человеческий организм так же, как и на все живое. Оно стимулирует рост, ускоряет обменные процессы, укрепляет нервную систему, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Головной убор и питье – обязательные условия закаливания солнцем.

Закаливание водой. Вода является самым мощным фактором закаливания. Хорошим закаливающим эффектом обладает полоскание горла прохладной водой после еды. Общее закаливание водой у детей рекомендуют начинать с обтирания тела влажной махровой рукавичкой. Только после такой подготовки можно переходить к обливаниям. Начинают обливание с ног, постепенно поднимаясь выше.

Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями.



## Рациональное питание

**Правильное питание, как образ жизни – это разнообразная, свежая пища в умеренных количествах, съедаемая в удовольствие.**

**Безупречное питание человека должно включать компоненты, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, микроэлементы и воду; пища должна быть безвредной в химическом отношении и безопасной с точки зрения бактериального состава.**



# Правила здорового образа жизни

## 1. Высыпайтесь!

Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой способ выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим!



## 2. Делайте утреннюю зарядку!

После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости. Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.



## Правила здорового образа жизни

3. Планируйте режим питания. Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время. Вначале придется приложить некоторые усилия, чтобы определиться с выбором здоровой пищи.



4. В течение дня пейте больше жидкости!  
Это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.



## Правила здорового образа жизни

### 5. Закаливайте свой организм!

Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная вода.



### 6. Избавьтесь от вредных привычек!

Алкоголь, никотин, малоподвижный образ жизни - это основные факторы, ухудшающие здоровье!



## Правила здорового образа жизни

7. Чаше гуляйте на свежем воздухе! Свежий воздух повышает тонус многочисленных кровеносных сосудов, улучшает работу дыхания и обмена веществ. Так же повышается иммунитет.



8. Наполните жизнь смыслом! Термин «Содержательная жизнь» к здоровью имеет самое прямое отношение. Все остальное - и питание, и движение, и гигиена имеет смысл, лишь, когда человеку есть для чего вставать с постели каждое утро, если есть дело, которое кроме него или лучше него никто не выполнит, есть интерес к миру, есть любовь к чему-нибудь.

