

Статья

Инструктора по физической культуре
Детского сада №67 ОАО «РЖД»
Судаковой Анны Андреевны

*«Основные элементы формирования
здорового образа жизни дошкольника»*

Здоровье (в широком смысле) — это состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции.

Здоровье (в узком смысле) — это совокупность физического, психологического и социального благополучия человека.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — стиль жизни, поведение и привычки, которые способствуют поддержанию, становлению и возобновлению здоровья человека.



Образ жизни (устоявшаяся форма бытия человека в мире, находящая своё выражение в его деятельности, интересах, убеждениях),

Генетика (наука, изучающая закономерности наследования и изменчивости признаков у человека, тесно связанный с антропологией и медициной),

Экология (взаимоотношения человека, окружающей среды и живых организмов),

Медицина (медицинские услуги, оказываемые населению).



Основные этапы формирования здорового образа жизни

Первый этап

— выработка навыков использования той информации, которую человек получает ежедневно.

Второй этап

— изменение отношения к своему здоровью и к вредным привычкам.

Третий этап

— принятие решения.

Четвертый этап

— принятое решение.



К элементам ЗОЖ относятся: распорядок дня, рациональный режим труда и отдыха, рациональное питание, режим сна, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, массаж, плодотворный труд, закаливание. Физические упражнения тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.



Заключение

Здоровье – есть бесценный дар не только каждого человека, но и общества в целом. Ребенок с детства должен ценить свое здоровье и следовать нормам здорового образа жизни.

Благодаря здоровому образу жизни каждый ребенок имеет большие возможности для поддержания и укрепления своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности, а следовательно для счастливого будущего.

