

Формирование основ здорового образа жизни

*Всем известно и понятно,
Что здоровым быть
приятно.
Только надо знать.
Как здоровым стать.*



Здоровый образ жизни



Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.



**СИЛЬНЫЙ
ЛОВКИЙ
БОДРЫЙ
ЭНЕРГИЧНЫ
Й
ВЕСЕЛЫЙ**

ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЭТО ... ЧЕЛОВЕК

Формула здоровья

Соблюдай

чистоту!

Больше

двигайся!

Нет вредным

привычкам

!

Правильно

питайся!

Закаляйся

Сочетай

труд и
отдых!



Составляющие здорового образа жизни

- Двигательная активность, физическая культура и спорт
- Закаливание
- Рациональный режим
- Рациональное питание
- Личная гигиена
- Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду





Двигательная активность, физическая культура и спорт



- эффективные средства сохранения и укрепления здоровья;
- им принадлежит первостепенная роль среди факторов, влияющих на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков;

Закаливание – повышает устойчивость организма к природным факторам.

Средства закаливания

1. солнце



2. воздух



3. вода



Принципы закаливания

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



Режим - это правильное чередование периодов работы и отдыха.

Принципы:

- Строгое выполнение
- Недопустимость частых изменений
- Доступность

активный

Отдых

пассивный



Сон - важное условие для здоровья,
бодрости и высокой
работоспособности человека.



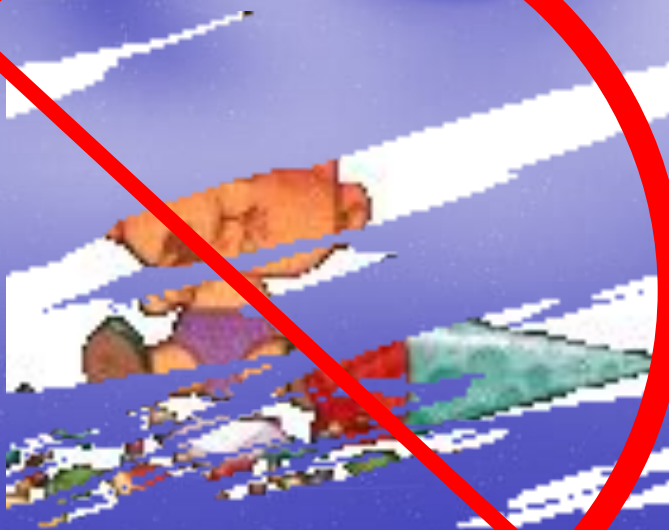
После того, как дети проснулись, проводится **гимнастика пробуждения**. Это специально сконструированный комплекс упражнений, позволяющий постепенно разогреть мышцы и поднять настроение.



Правильно питайся!



*«Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть»*



Личная гигиена

- Это широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека



Для организации здорового образа жизни рекомендуем использовать различные формы взаимодействия – беседы, семинары, родительские собрания, консультации, совместные праздники, анкетирование, проведение дней открытых дверей, совместные игры, где и будут демонстрироваться методы и приемы работы с детьми.



Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду



Основной задачей семьи и педагогов в это время является приобщение ребенка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведению здорового образа жизни с самого раннего детства, получению знаний, навыков, основных санитарно-гигиенических норм.



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**