

# ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЬЕ И ЕЩЁ РАЗ, ЗДОРОВЬЕ!



## **Цель:**

Формировать навыки здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

## **Задачи:**

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

# 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.

# 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.

## Факторы, влияющие на здоровье



## **ЗДОРОВЬИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:**

- ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ;**
- ПЛОДОТВОРНУЮ ТРУДОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ;**
- ХОРОШУЮ ГИГИЕНУ;**
- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ;**
- ОТКАЗ ОТ ЛЮБЫХ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК;**
- ЗАКАЛИВАНИЕ.**

# **Нормальный сон**

**Во время сна тело работает в ином ритме. Оно отдыхает, набирается сил. Сон позволяет мозгу развиваться, а телу расти. Глаза слипаются, мы зеваем: пришло время спокойно лечь, чтобы поспать. Мы не остаёмся в своей любимой позе всю ночь, а бессознательно ворочаемся... 5-8 лет ребёнку необходимо спать примерно 12 часов в сутки.**

# Занятия спортом

Занимаясь спортом, мы используем различные возможности своего тела. Физические упражнения позволяют развить тело, определить его способности. Регулярные тренировки закаляют и укрепляют тело.



# Спорт

- ✓ Проведение праздника «Мама, папа, я – спортивная семья»
- ✓ «Весёлые старты»
- ✓ Зимой: зимние прогулки, катание на лыжах, ледянках
- ✓ Летом: бассейн на улице, воздушные ванны

# Полноценное питание

Тело должно получать с пищей всё, что ему необходимо для жизни. Чтобы помочь телу, надо регулярно кушать разнообразную пищу и пить воду. Учёные выделяют три группы важных веществ, содержащихся в пище. Каждая группа оказывает особое воздействие на тело.

## Витамины



Шесть важных витаминов содержатся в нашей пище. Это необходимые элементы, которые нужно употреблять каждый день, ведь наше тело их не вырабатывает!

# Гигиена питания

- ❑ Организация дежурства
- ❑ Привитие навыков правильной сервировки стола
- ❑ Употребление пищи



# Гигиена

**Мыться нужно каждый день. Намыливая кожу, мы изгоняем микробов, а значит, защищаемся от болезней. Быть чистым и пахнуть свежестью – это всегда приятно! Под душем тело просыпается, а в ванной расслабляется. От пота и пыли одежда пачкается, её нужно регулярно менять. Соблюдать гигиену – это ещё и мыть голову, постригать ногти, чистить уши и зубы.**

**В нашем детском саду используются различные оздоровительные и профилактические методики:**

**ношение детьми "кулонов здоровья" - чеснок, лук для обеззараживания воздуха и укрепления иммунитета,**

**лечебная физкультура, солнечные и воздушные ванны,**

**суджок-терапия,**

**галакамера, кислородный коктейль,**

**закаливающие процедуры.**

**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. Например, навык мытья рук по приходу домой с улицы, перед и после похода в туалет, после ползанья по полу, перед едой и так далее.**