

Формирование здорового образа жизни дошкольников



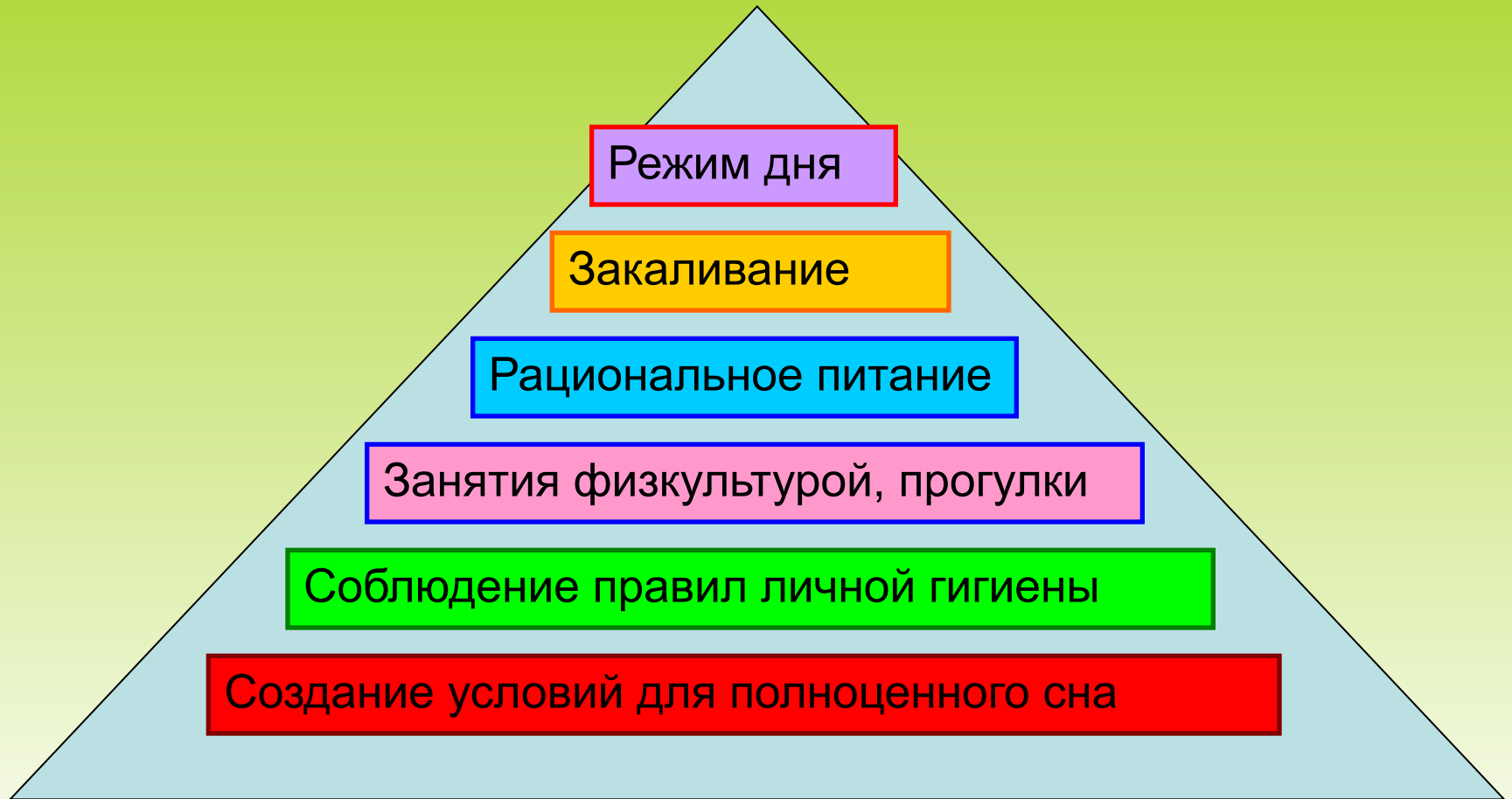
Правила здорового образа жизни



Факторы, влияющие на состояние здоровья:

- Развитие здравоохранения – 10%
- Экология – 20%
- Наследственность – 20%
- Образ жизни – 50%

ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ



Закаливание – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малой дозе.

- ❖ контрастное воздушное закаливание
- ❖ хождение босиком
- ❖ контрастный душ (обливание ног)
- ❖ полоскание горла прохладной водой



Питание – это продукты богатые витаминами, минеральными солями и белком.

Питание детей обеспечивается взаимодополняемыми продуктами животного и растительного происхождения, богатыми питательными веществами (белком, витаминами, минеральными солями, клетчаткой и др.). Рацион питания ребенка должен обеспечивать равновесие между высококалорийными и низкокалорийными продуктами, а так же равновесие между питательными.



Во избежании нарушения обмена веществ нельзя включать в рацион питания детей следующие продукты:

- ❖ жевательную резинку, чипсы, сухарики;
- ❖ копчености;
- ❖ специи и острые блюда;
- ❖ газированные напитки;
- ❖ майонез промышленного производства.

С аппетитом мы
едим –
Большими
вырасти хотим!

Физические занятия улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма.



В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений – совершенствование таких основных движений, как:

- ❖ ходьба
- ❖ бег
- ❖ прыжки
- ❖ метание
- ❖ движения на равновесие

Быть здоровым – это модно! Дружно, весело, задорно. Становитесь на зарядку. Организму – подзарядка.

Прогулка.

Наиболее эффективный вид отдыха.

Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его.

Чтобы вырасти
здоровыми, Энергичными,
весёлыми,
Чтоб прогнать усталость,
лень,
Мы гуляем каждый день!



Мы на прогулке
отдыхали,
В игры разные играли –
Бегали, соревновались –
Так здоровья
набирались!

Соблюдение правил личной гигиены



Умываемся мы
быстро,
Вытираемся мы
чисто. Так опрятны,
аккуратны,
Всем смотреть на
нас приятно!

Моем руки с улицы
и перед едой!
После туалета,
после игровой!



Тот, кто с солнышком
встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам и
играет в прятки –
Тот спортивный человек,
и вполне весёлый,
Постарайтесь быть таким
в детсаду и дома!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!