

Здоровый

Образ

Жизни

Подготовила
воспитатель МКДОУ
«Шварцевский д/с»
Муравьева Ольга Васильевна

Здоровье

- **Здорóвье** — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.
- Здоровье – это постоянное наличие энергии, необходимой, чтобы обеспечивать гармоничное функционирование организма.
- Здоровье – это основа благополучия человека; здоровье позволяет раскрыться всем его физическим и духовным возможностям.
- Здоровье – это понятие не только физическое, но и нравственное; нравственно здоровый человек великодушен, благороден, дружелюбен и оптимистичен.
- Здоровье – это отсутствие у человека причин и побудительных мотивов для болезней.
- Физическое здоровье – это строительный инструмент в руках высоконравственного человека и разрушительный молот в руках негодяя.

Важнейшим элементом здорового образа жизни является правильное питание

- «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой
- Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание
- «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами, исключение тех или иных из названных групп продуктов или, напротив избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.



Закаливание

Регулярное закаливание помогает укрепить и повысить иммунитет у детей. При системной работе в детском саду, выпускники дошкольного учреждения, как правило, имеют первую группу здоровья и практически не болеют простудными заболеваниями. Система закаливающих мероприятий разрабатывается всеми сотрудниками ДОО, включая медсестру, воспитателей, заведующую и др. В начале учебного периода воспитатели проводят анкетирование с целью выяснить, какие закаливающие мероприятия проводятся с ребенком дома и как родители относятся к закаливанию детей в ДОО.



Способы закаливания

Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы



Вводные процедуры

Много радости приносит купание. Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.



Физическая активность.

В этом возрасте детей не нужно долго упрашивать пойти на прогулку, поиграть в подвижные игры, просто побегать или постоять на голове. В этом деле они — крупные специалисты. Пришло время заготовиться не только новыми активными играми, но и делать веселую зарядку по утрам, приобщать ребенка к спорту.

Важно сразу правильно формировать двигательные навыки у детей, поскольку переучивать их трудно, поэтому необходимо обучать детей рациональной технике выполнения физических упражнений, расширять объем разнообразных навыков, которые совершенствуются на последующих возрастных этапах их жизни.

Формирование двигательных способностей ребенка происходит в соответствии с законом роста и развития детского организма.



Укрепление здоровья

Укрепление здоровья детей начинается с создания нормальных условий дома, соблюдения санитарно-гигиенического режима, чистоты и температурного баланса в помещении, где малыш спит или играет. Температура воздуха в комнате ребенка не должна превышать 20-22 градуса. При такой температуре бактерии и вирусы в помещении практически не размножаются. Кроме того, важно следить за влажностью воздуха и регулярно проветривать комнату. Влажный воздух создает благоприятные условия для нормального состояния слизистых оболочек дыхательных путей крохи. А если они достаточно увлажнены, на них задерживаются и нейтрализуются все вредные микроорганизмы, и малыш реже страдает инфекционными заболеваниями. К тому же открытые окна обогащают воздух кислородом, необходимым для нормальной работы мозга.

В здоровом теле – здоровый дух



RPT4WEB.ru

У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье сбережет. Прочь гони-ка все хворобы! Поучись-ка быть здоровым!