

# Здоровье и ЗОЖ



- Работу выполнила :Руководитель физического воспитания ГБДОУ детский сад № 72 Выборгского района Голубева Ольга Викторовна

# Цели урока

- Иметь представление о здоровье и ЗОЖ (здоровом образе жизни)
- Формирование сознательного и ответственного отношения к своему здоровью.



# Содержание:

- Что такое здоровье, составляющие здоровья
- Индивидуальное и общественное здоровье
- Здоровый образ жизни и его составляющие
- Личная гигиена
- Двигательная активность физическая культура и спорт
- Закаливание
- Режим
- Рациональное питание
- Вредные привычки



**Здоровье** - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

# Составляющие здоровья



# Различают здоровье:

- **Индивидуальное** -то здоровье каждого человека. В понятие «здоровье» входят формы поведения человека, которые позволяют улучшить жизнь, сделать ее благополучной, достичь высокой степени самореализации.
- **Общественное** - складывается из состояния здоровья всех членов общества. Зависит от политических, социально-экономических, природных факторов.



**Здоровый образ жизни** - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

## *Составляющие здорового образа жизни*

- Оптимальный уровень двигательной активности
- Закаливание
- Рациональное питание
- Режим труда и отдыха
- Личная гигиена
- Экологически грамотное поведение
- Отказ от вредных привычек
- Психическая и эмоциональная устойчивость



# Личная гигиена

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





## 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;
- значительно улучшают работу всех органов, систем органов и организма в целом;
- позволяет продлить активный образ жизни.



**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



Пирамида  
здорового  
питания

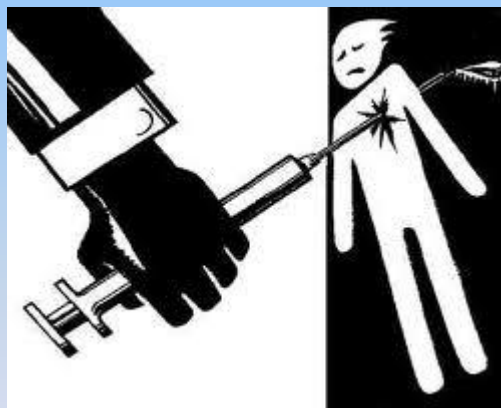


## Рациональное питание

- Первый принцип рационального питания: его энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.
- Второй принцип рационального питания – соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.
- Максимальное разнообразие питания определяет третий принцип рационального питания.
- Наконец, соблюдение оптимального режима питания определяет четвертый принцип рационального питания.



# СКАЖИ «**НЕТ**» ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ



**Спасибо за внимание!**