

# Презентация «Здоровый образ ЖИЗНИ»

Выполнил воспитатель:  
Абрамова Марина Олеговна



Социально-коммуникативный

Среднесрочный

Групповой





# Задачи:

- 1) Формировать отношение детей к собственному здоровью
- 2) Начинать общее гигиеническое воспитание с 2-3 – летнего возраста
- 3) 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



# Здоровый образ жизни включает в себя:

Оптимальный двигательный режим  
Плодотворную трудовую деятельность  
Хорошую гигиену  
Правильное питание  
Отказ от любых вредных привычек  
Закаливание





# Оптимальный двигательный режим:

Ежедневная утренняя зарядка  
Подвижные игры,  
Ежедневная прогулка  
Физкультурные занятия



Гигиена, закаливание,

Дети учатся соблюдать гигиену

с помощью взрослых  
Закаливание (воздух,  
солнце и вода)



# Правильное питание



Сбалансированное четырехразовое  
питание обогащённое витаминами





**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 – развить у них самостоятельность, ответственность, а иногда и автоматизм. Всё, чему родители и педагоги учат детей, должно применяться ими в реальной жизни.

