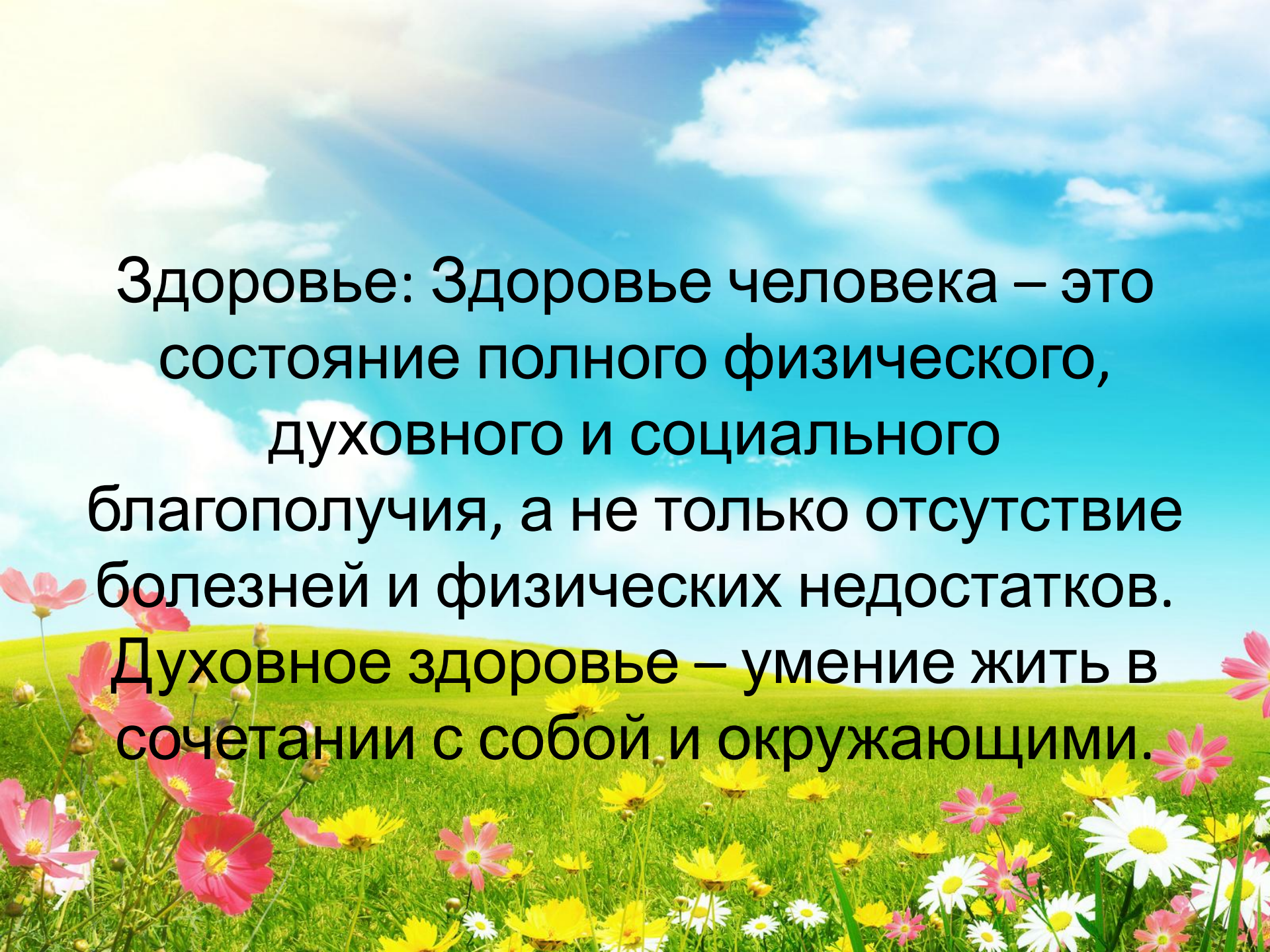


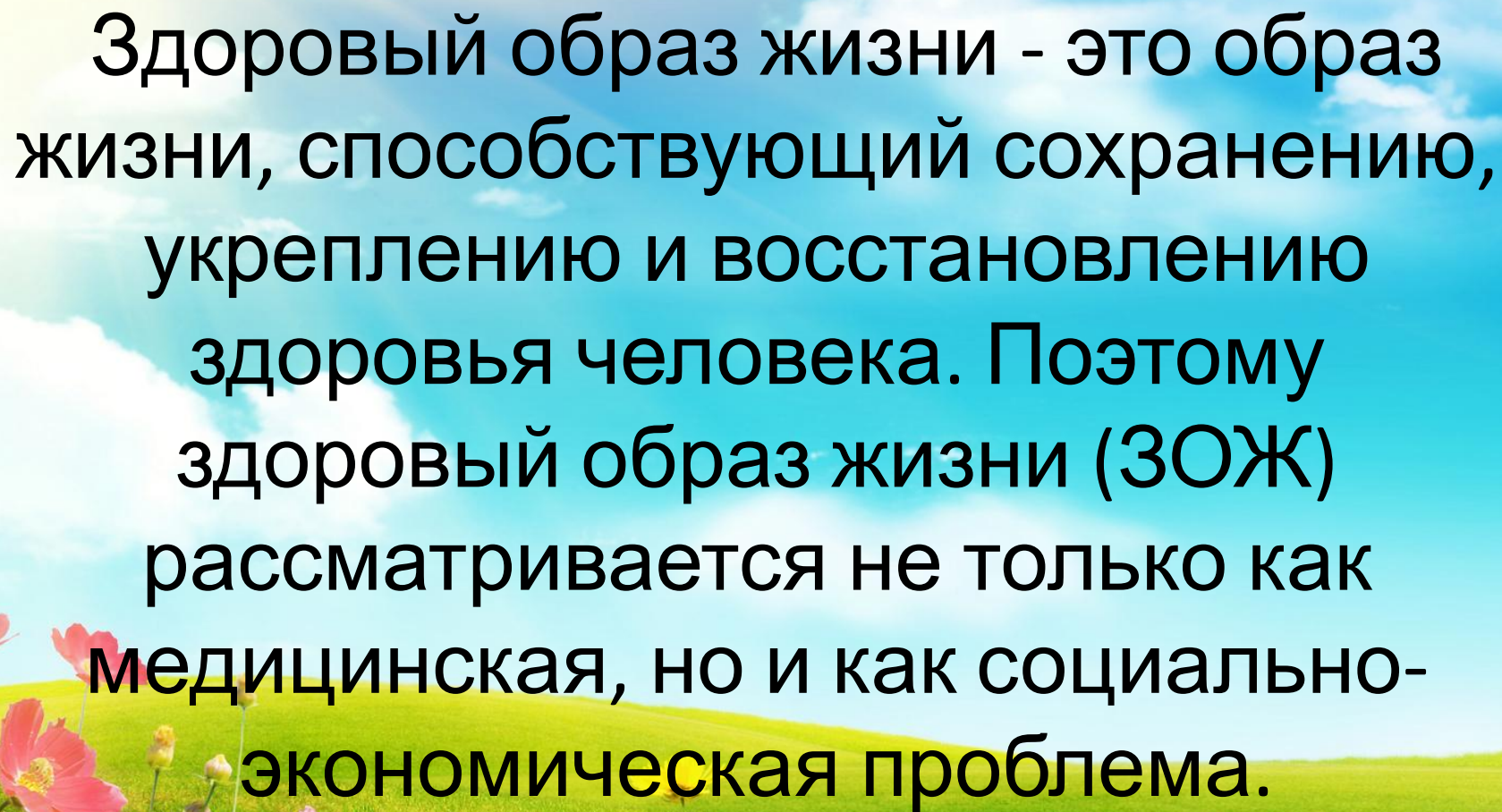
Здоровый образ жизни в детском саду



**Презентацию для работы педагогов с детьми
подготовила:
воспитатель МБДОУ детский сад «Звездочка»
Анямова Юлия Юрьевна.**



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.



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.

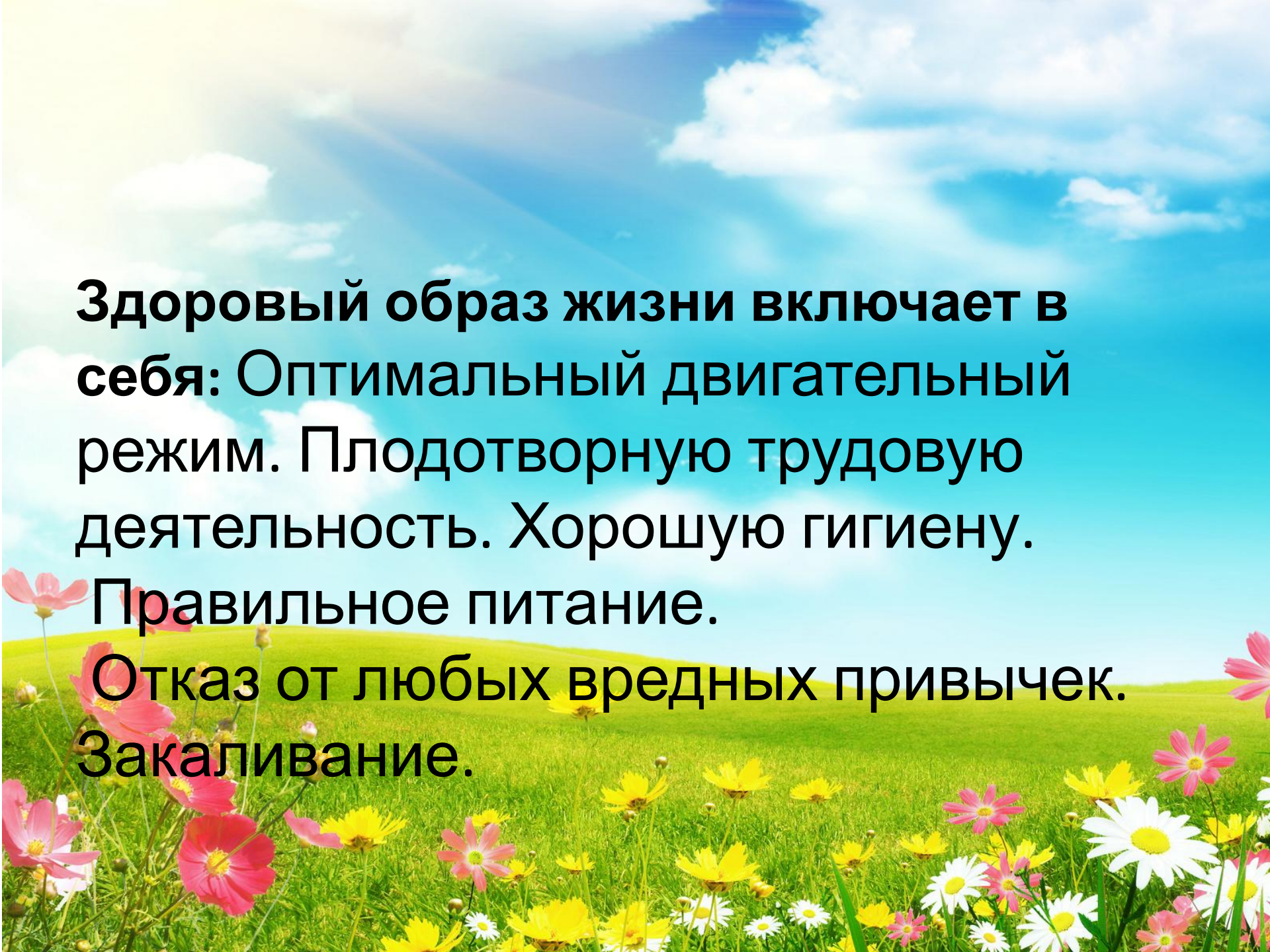


Задачи:

Формировать отношение детей к собственному здоровью.

Начинать общее гигиеническое воспитание с 2-3 – летнего возраста.

Воспитание с раннего возраста здоровых привычек и навыков



Здоровый образ жизни включает в себя: Оптимальный двигательный режим. Плодотворную трудовую деятельность. Хорошую гигиену.

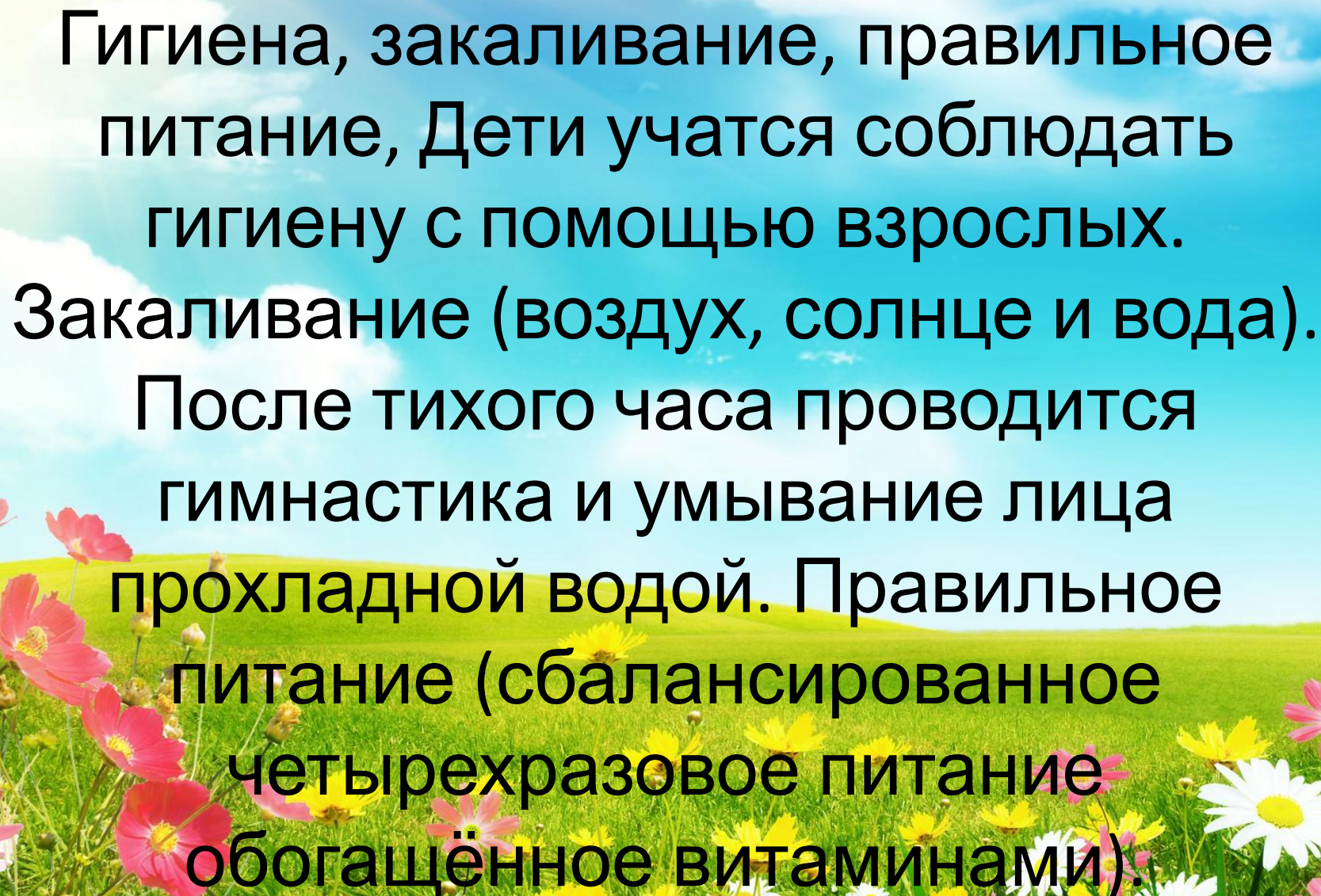
Правильное питание.

Отказ от любых вредных привычек.

Закаливание.

Оптимальный двигательный режим:
Ежедневная утренняя зарядка,
подвижные игры, ежедневная
прогулка, физкультурные занятия и т.
Д.





Гигиена, закаливание, правильное питание, Дети учатся соблюдать гигиену с помощью взрослых. Закаливание (воздух, солнце и вода). После тихого часа проводится гимнастика и умывание лица прохладной водой. Правильное питание (сбалансированное четырехразовое питание обогащённое витаминами).

Нормальный сон: Во время сна тело работает в ином ритме, оно отдыхает, набирается сил. Сон позволяет мозгу развиваться, а телу расти.



Витамины: Важные витамины содержатся в нашей пище. Это необходимые элементы, которые нужно употреблять каждый день, ведь наше тело их не вырабатывает!



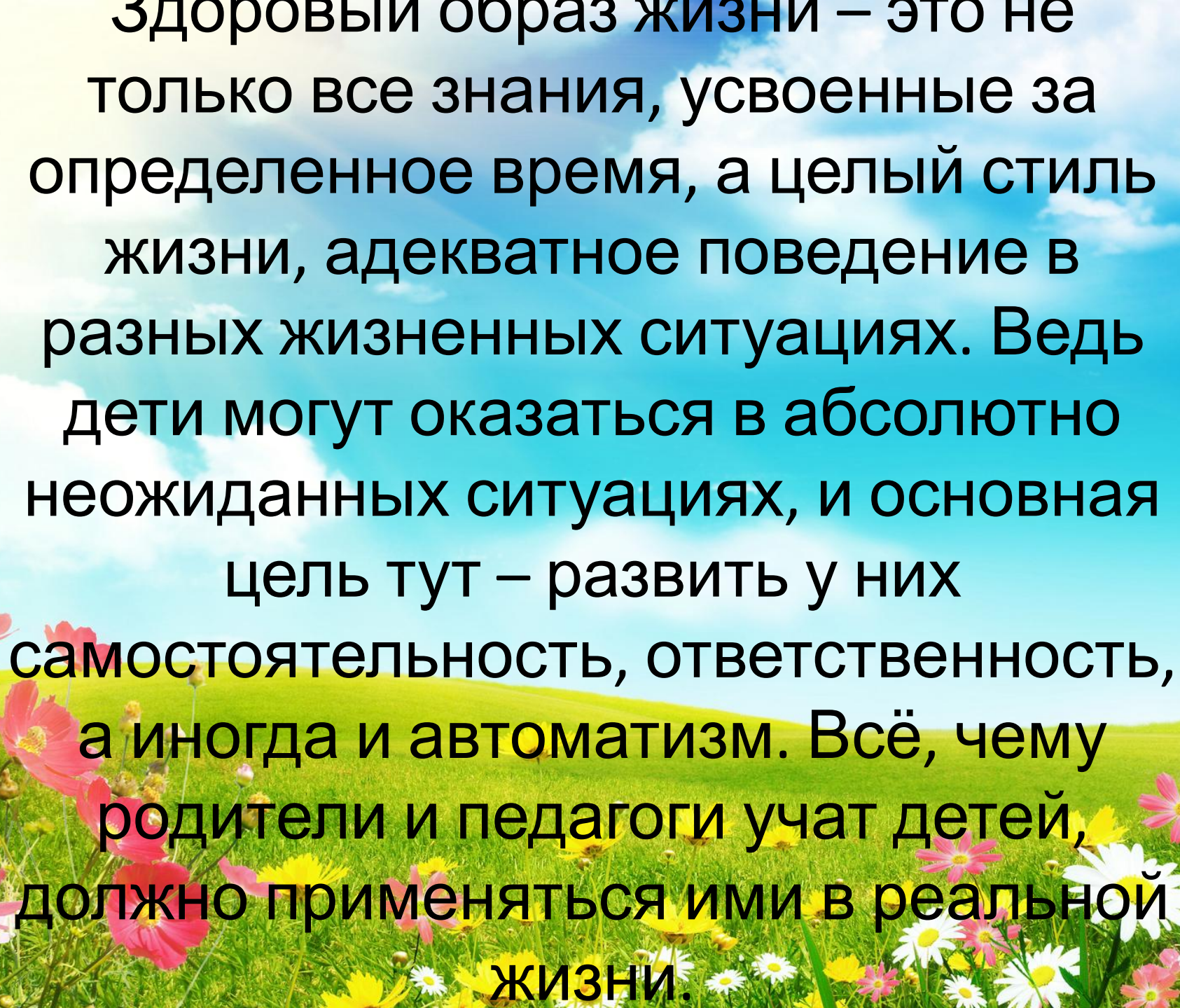
Здоровое питание



Гигиена: Мыться нужно каждый день.
Быть чистым и пахнуть свежестью –
это всегда приятно! От пота и пыли
одежда пачкается, её нужно
регулярно менять. Соблюдать
гигиену – это ещё и мыть голову,
Г

ПТИ, ЧИСТИТЬ УШИ И СУБИ





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.

Стихотворение

«Мы за здоровый образ жизни в 21 веке».



Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!
Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.
Долго, долго, долго спал-
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хондре не поддавайтесь.
Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.



Пословицы о здоровье

- Здоровье дороже денег!
- Здоров будешь, всего добудешь!
- Болен – лечись, а здоров – берегись.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Здоровье не купишь, его разум дарит.
- Здоровье дороже богатства.



**Будьте
здоровы**

