

Здоровый

Образ

Жизни

Здоровье:



Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

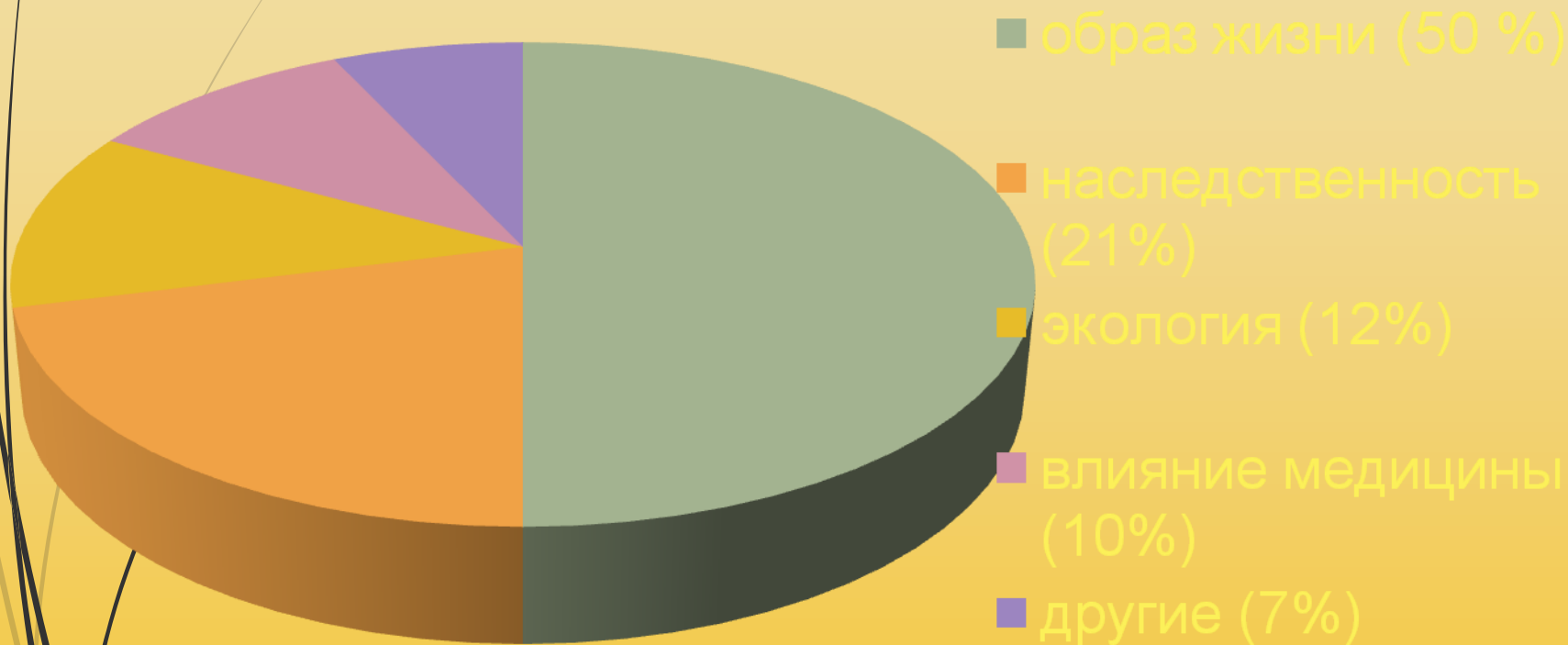
Духовное здоровье – умение жить в сочетании с собой и окружающими.

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.

Факторы, влияющие на здоровье





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



Гигиена, закаливание, правильное питание

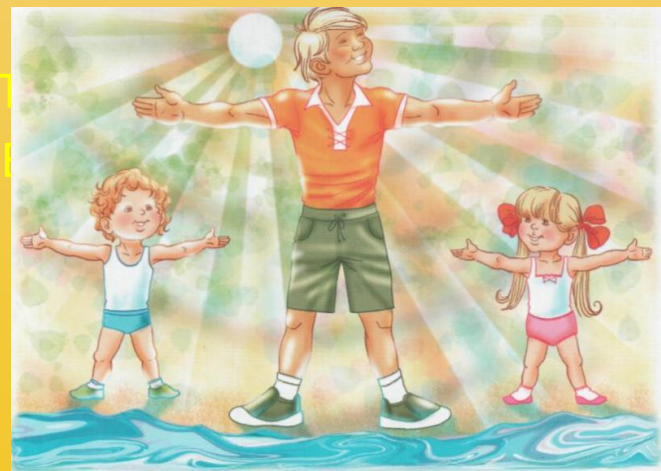
Дети учатся соблюдать **гигиену** с
помощью взрослых

Закаливание (воздух, солнце и вода)

После тихого часа проводится
гимнастика и умывание лица
прохладной водой

Правильное питание

Пирамида здорового питания



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!

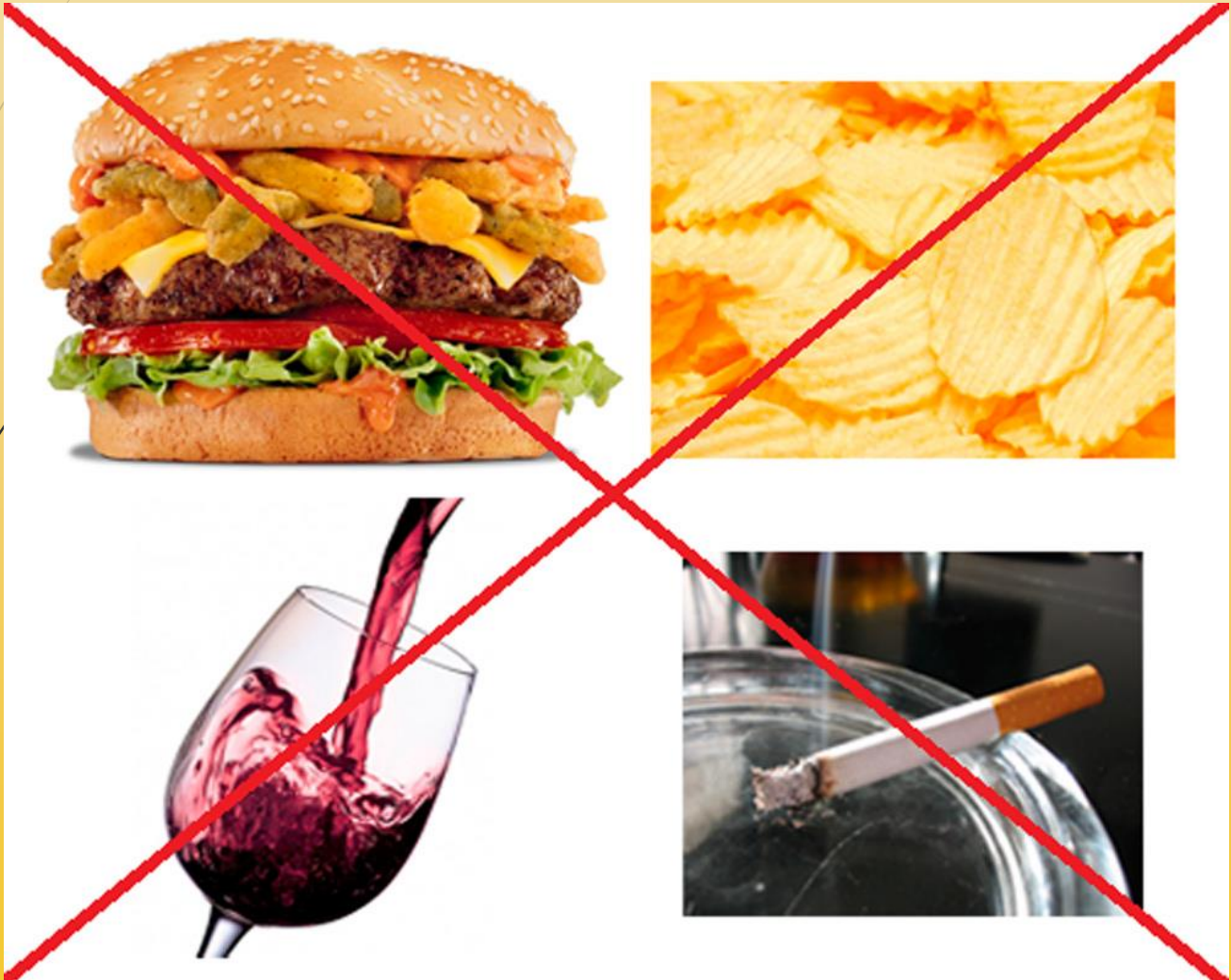



Гигиена:



- ❑ 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, постригать ногти, чистить уши и зубы.







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.

Будь здоров!

