Здоровый Образ Жизни

Здоровье:

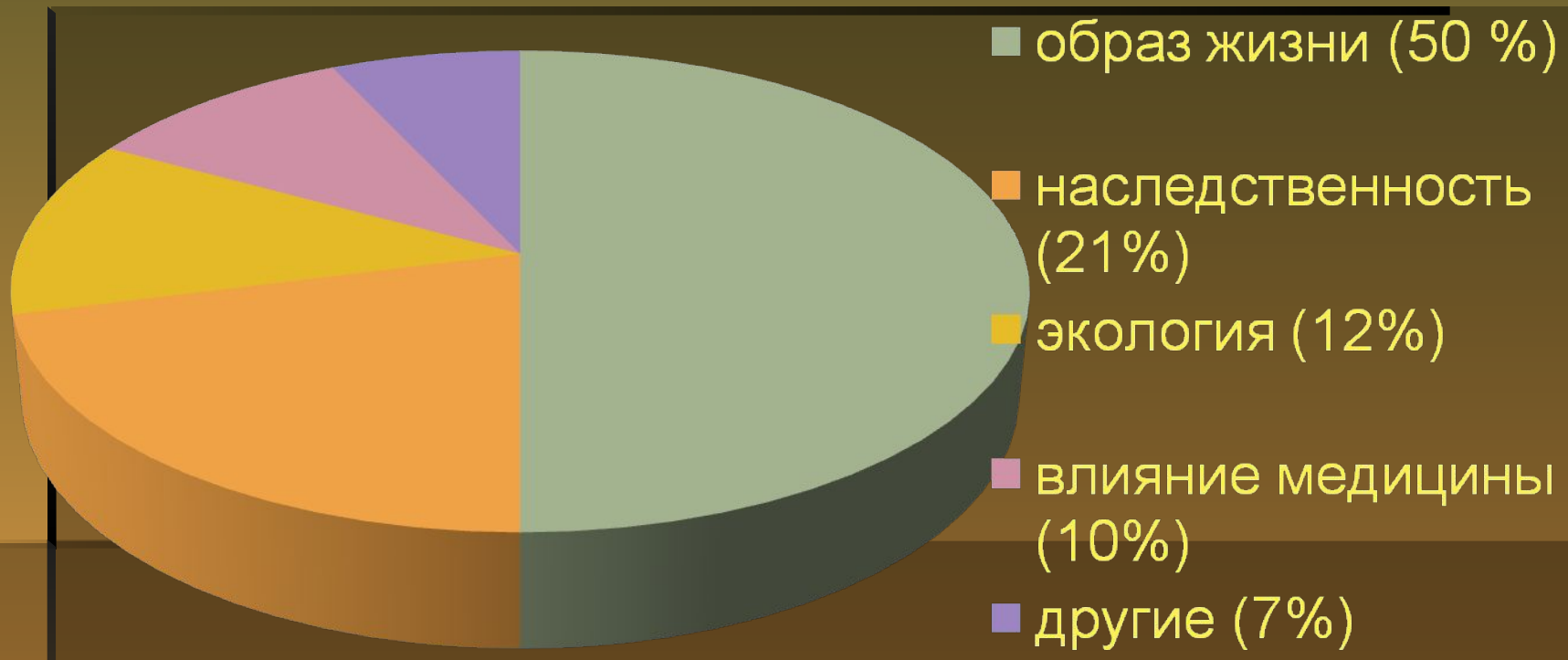
Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

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:

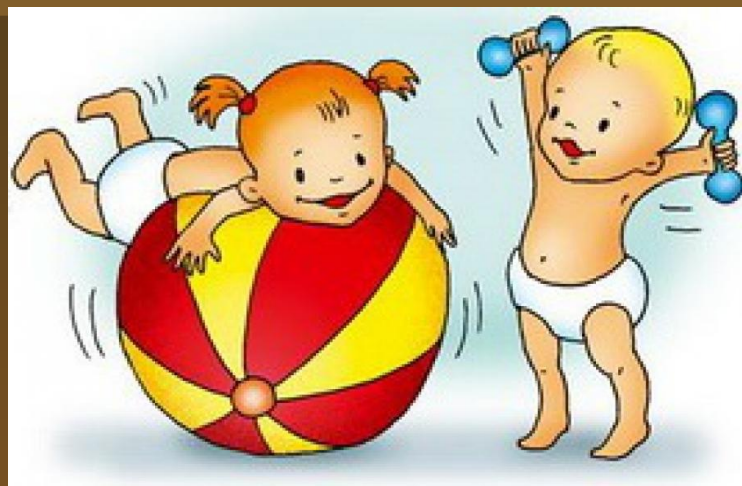
- Формировать отношение детей к собственному здоровью
- Начинать общее гигиеническое воспитание с 2-3 – летнего возраста
- Воспитание с раннего возраста здоровых привычек и навыков

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



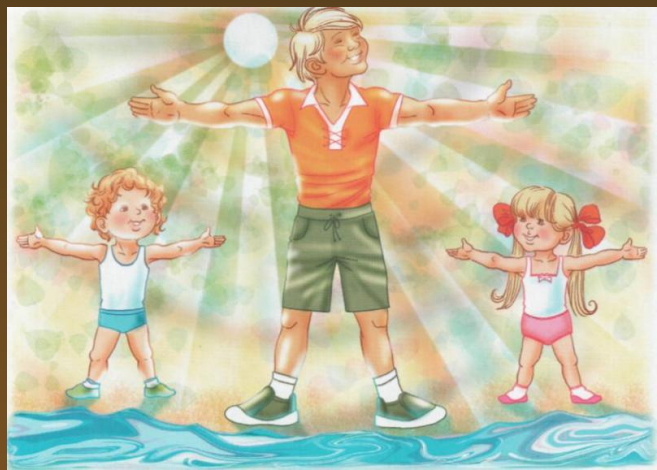
Гигиена, закаливание, правильное питание

Дети учатся соблюдать **гигиену** с помощью взрослых

Закаливание (воздух, солнце и вода)

После тихого часа проводится гимнастика и умывание лица прохладной водой

Правильное питание (сбалансированное четырехразовое питание обогащённое витаминами)



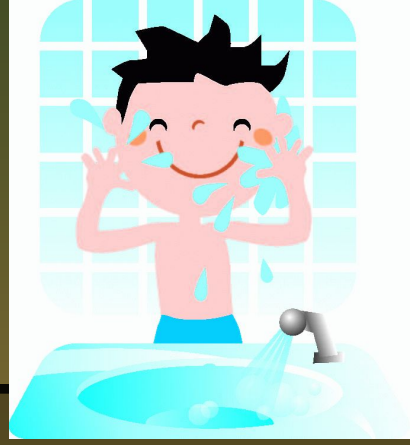
Нормальный сон:

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

Витамины:

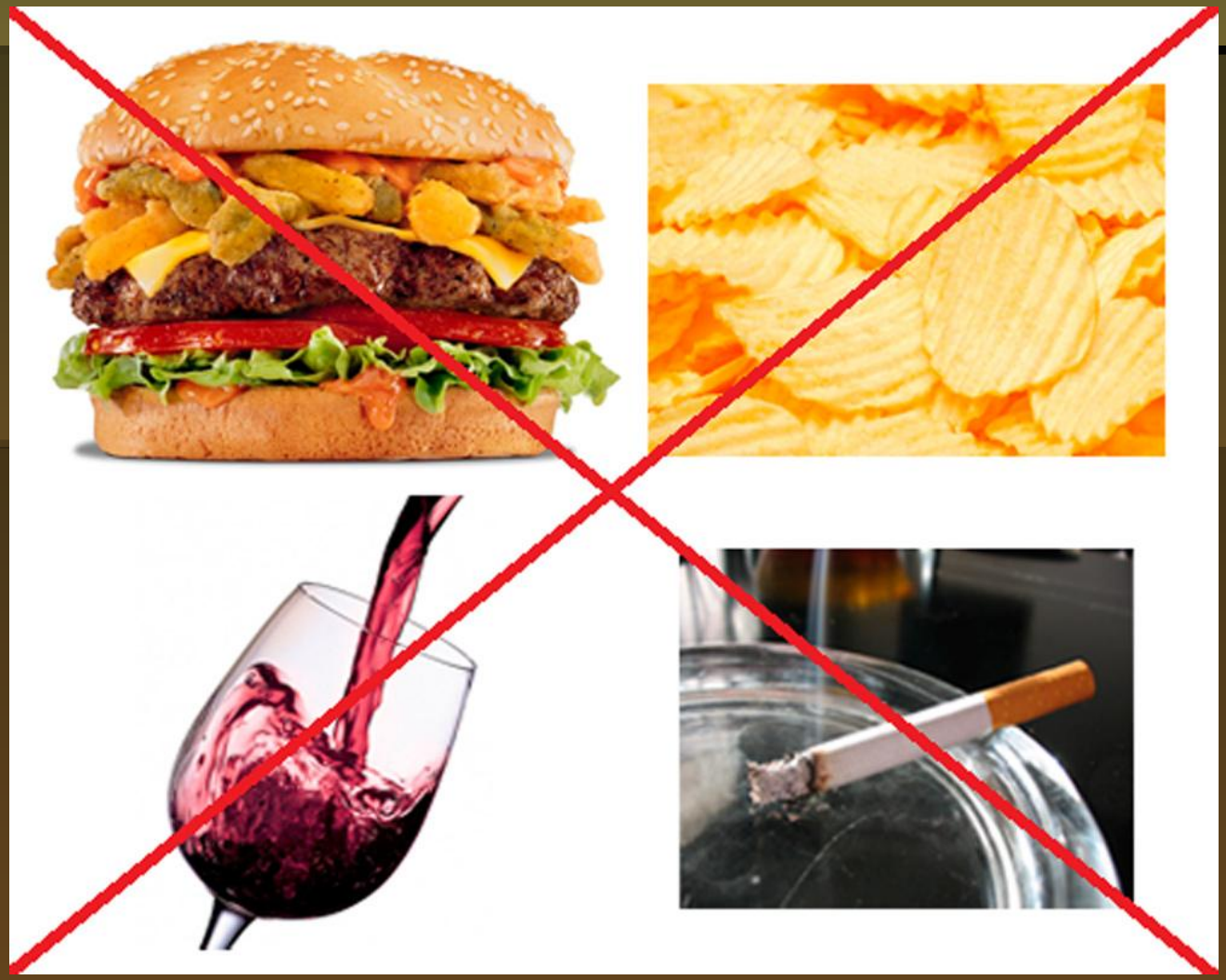
Важные витамины содержатся в нашей пище. Это необходимые элементы, которые нужно употреблять каждый день, ведь наше тело их не вырабатывает!

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.

Отказ от вредных привычек:



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 о 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!

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ РЕБЕНКА
ПСИХО-ЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ
СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ
РАЦИОНАЛЬНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ
ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ЭКОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ