

Движение - ЭТО ЖИЗНЬ

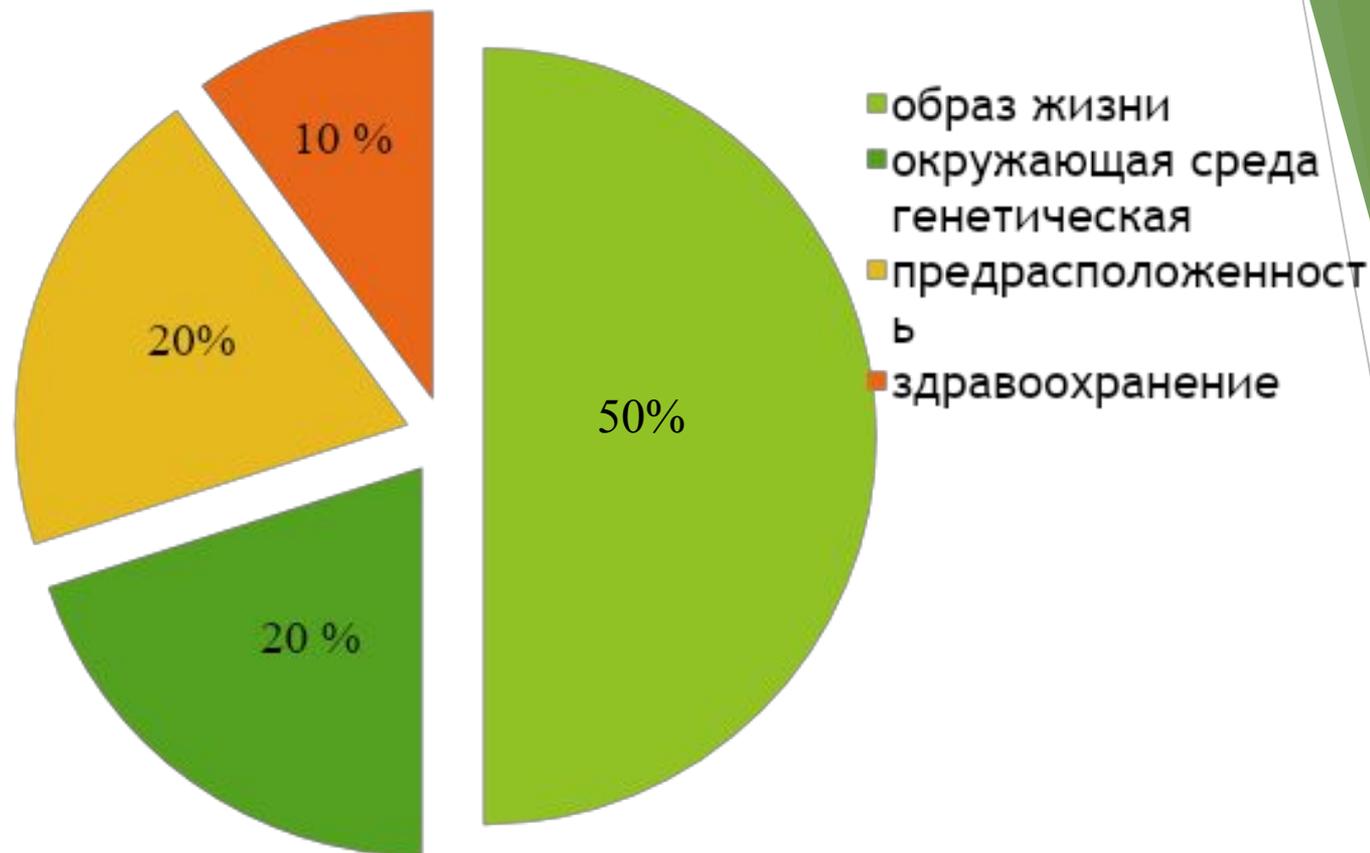


Содержание:

- ❖ Определения «Здоровье» и «Здоровый образ жизни».
- ❖ От чего зависит здоровье людей.
- ❖ Актуальность здорового образа жизни людей.
- ❖ Элементы здорового образа жизни.
- ❖ Формирование здорового образа жизни:
 - ❖ Рациональный режим дня
 - ❖ Питание
 - ❖ Физическая нагрузка
 - ❖ Закаливание
 - ❖ Благополучная психологическая обстановка
- ❖ Заключение.

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

Здоровый образ жизни - это образ жизни, направленный на профилактику болезней человека и укрепление здоровья.



По мнению врачей, здоровье людей зависит на 50-55 % именно от образа жизни, на 20 % - от окружающей среды, на 18–20 % - от генетической предрасположенности, и лишь на 8–10 % - от здравоохранения.

Занятия физкультурой - одна из основных составляющих
здорового образа жизни.



Здоровый образ жизни является условием для развития разных сторон активной жизни человека, достижения им долголетия и полноценной жизни, для активного труда, занятия семейными делами, занятием спортом, отдыха.

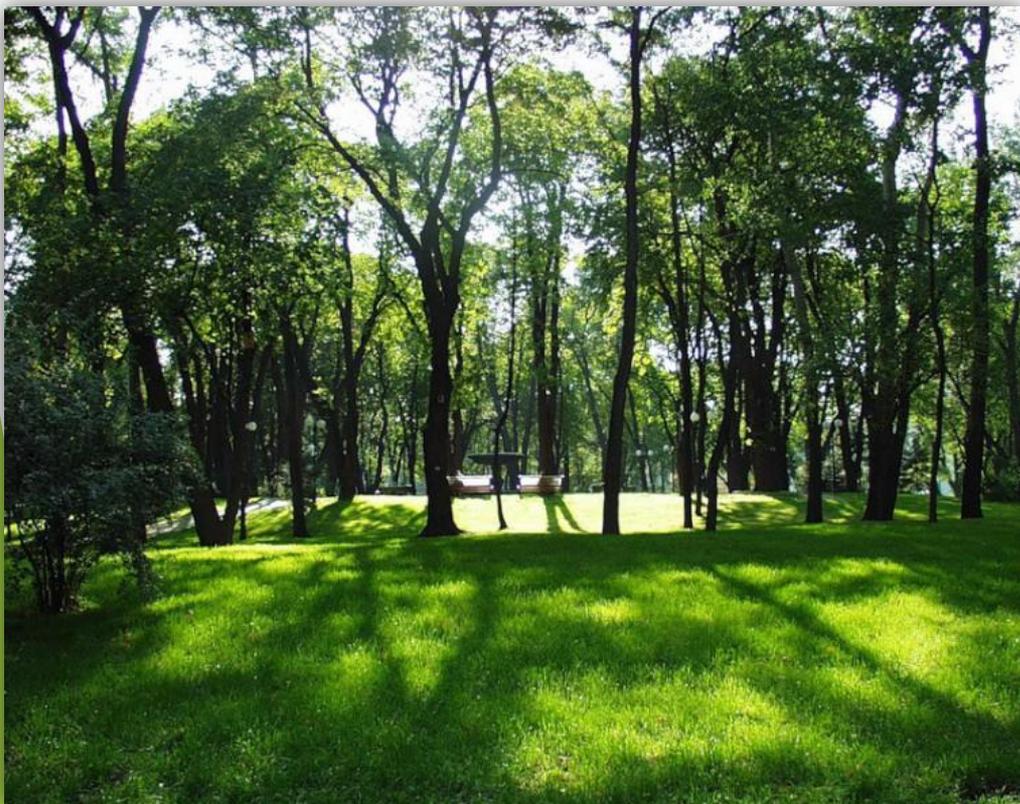


Актуальность ЗОЖ возрастает с каждым днем, плохое питание, вредные привычки, нежелание заниматься спортом негативно сказываются на здоровье, количестве болезней, долгой жизни. ЗОЖ волнует людей, потому что они хотят дольше жить и чувствовать себя при этом хорошо.



Элементы здорового образа жизни:

- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;



- отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя;



- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;



- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей;



- личная и общественная гигиена: гигиена неотъемлемая часть здорового образа жизни, и чистоту необходимо соблюдать ежедневно.



**Формирование образа жизни,
способствующего укреплению здоровья человека,
осуществляется на трёх уровнях:**

- **социальном:** воспитание как родителей так и учителей
- **инфраструктурном:** определенные условия в жизни, наличие свободного времени, материальных средств, профилактические учреждения, экологический контроль;
- **личностном:** жизненная цель человека

Период школьного возраста является по-настоящему уникальным: столь интенсивного развития человек больше не переживает никогда – за 7 лет его формирование достигает невероятных высот, что становится возможным благодаря особому детскому потенциалу развития – психического и физического. В школьном возрасте формируются основные жизненные понятия, в том числе понятие здоровья и правильного здорового поведения. Полученные в этом возрасте представления порой бывают необычайно стойкими и ложатся в основу дальнейшего развития человека.



Рациональный режим дня

Режим дня подразумевает особое распределение времени и чередование различных видов деятельности в течение дня. Соблюдение режима дает возможность наладить функционирование всех органов и систем, облегчить процесс обучения, сделать процессы работы и восстановления организма наиболее эффективными.



Режим дня школьника

Подъём, зарядка	7 - 00	
Гигиенические процедуры	7 - 15	
Завтрак	7 - 30	
Дорога в школу	7 - 50	
Пребывание в школе	8 - 30	
Дорога из школы	12 - 30	
Обед	13 - 00	
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30	
Выполнение домашних заданий	16 - 00	
Полдник	17 - 00	
Помощь по дому	17 - 15	
Ужин	18 - 30	
Свободное время	18 - 45	
Подготовка ко сну	21 - 15	
Сон	21 - 30	



Питание

В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям рекомендуют придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении. Конечно, вполне допустимо отклонение от режима питания, обоснованное, например, выездом на природу, однако и в этом случае прием пищи лучше максимально приближать к привычному времени.



Физическая нагрузка

Как правило, в детском саду здоровый образ жизни реализуется в частности регулярными физическими нагрузками. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными практически в любом дошкольном учреждении. Не должны стать исключением и выходные дни. Старайтесь организовывать выезды на природу, посещать вместе спортзалы и стадионы, а в возрасте 5-6 лет вполне можно начинать заниматься некоторыми видами спорта в секциях.



Закаливание

Полезьа закаливающихся процедур заключается в повышении сопротивляемости организма ребенка к различным инфекционным заболеваниям. Кроме того, замечено, что закаливание способствует повышению работоспособности и развитию целого комплекса компенсаторных реакций.



Благополучная психологическая обстановка

Касательно психологической обстановки в школьном возрасте значение имеют два аспекта: отношения в семье и обстановка в школьном учреждении. Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды.



Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным - бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. С детства заботьтесь о своем здоровье!

