

**Здоровые
привычки -
здоровый образ
жизни**





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.

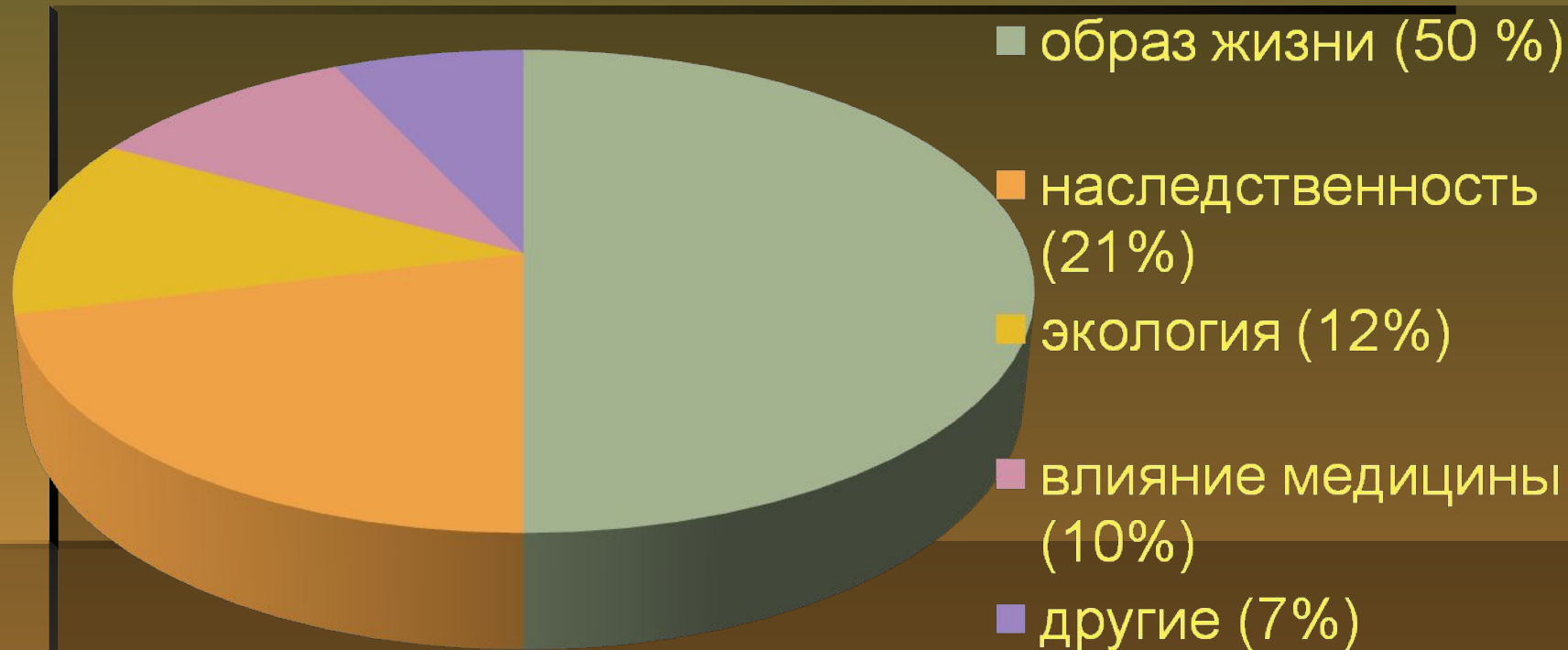
Здоровье:

-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.

Искусство долго жить состоит в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем.

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, физкультминутки
- 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!**



Гигиена

Овладение основами гигиенической культуры осуществляется через приобретение детьми гигиенических навыков ухода за своим телом, культурой еды, бережного отношения к вещам, предметам и игрушкам, поддержание порядка в окружающей обстановке.



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.

