

Здоровый образ жизни



Презентацию составила
воспитатель
Первой квалификационной
категории
Хорина
Елена Ивановна

Что такое здоровье?

- ▶ **Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Если отсутствует хотя бы один из компонентов, то нельзя говорить о том, что человек полностью здоров.**



Что входит в понятие ЗОЖ:

- ▶ Соблюдение режима дня.
- ▶ Отказ от вредных привычек.
- ▶ Занятие физкультурой
- ▶ Правильное питание
- ▶ Соблюдение норм гигиены
- ▶ Закаливание.



**Правила
здорового
образа жизни**

«Здоровье в порядке — спасибо зарядке!»



Зарядка — комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов. Обычно, зарядка может выполняться на воздухе, в спортзале или дома.



- ▶ В зарядку входят упражнения для мышц шеи, спины, живота, ног и рук. Прорабатываются большие суставы — шея, плечи, локти, таз, колени. Сгибание-разгибание, растяжка, скручивание. Типичные упражнения: потягивания, наклоны, приседания, отжимания. Зарядка может сочетаться с бегом, закаливанием.



Правильное питание

- ▶ питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые диабет, повышенное давление и рак.



Режим дня

- ▶ Ложись и вставай в одно и то же время.
- ▶ Нормальный сон для человека 7-8 часов.
- ▶ Спи в проветренной прохладной комнате!



СОБЛЮЖДЕНИЕ НОРМ ГИГИЕНЫ

- **Личная гигиена - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.**
- **По правилам гигиены детей, до начала мытья рук следует закатать рукава. Надо также правильно намыливать и мыть руки и лицо, вытираться после умывания.**
- **Чтобы предупредить заболевание и разрушение зубов, надо после обеда полоскать рот теплой водой. Утром и вечером необходимо чистить зубы правильно: верхние зубы - сверху вниз, нижние - снизу вверх с наружной и внутренней сторон.**



ПРОГУЛКА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления, первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.



Вредные привычки

- ▶ Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

Конфеты, торты, печенье - вредная еда. Пользы от них никакой, они не содержат витаминов и минералов, да и не стоит забывать, что сладкое отбивает аппетит к здоровой и полезной пище. Поэтому ребенку следует давать кондитерские изделия очень редко, в небольших количествах. Сладкое, к тому же, может негативно отразиться на развитии зубов.

На десерт надо чаще давать фрукты и ягоды, чем конфеты и печенье.

Так же вредно и жирное мясо, которое входит в состав колбас, мясных и рыбных деликатесов. Чипсы, «газировки» и фастфуд лучше обходить стороной, если Вы хотите, чтобы ребенок рос здоровым.



Общение

- ▶ Человек – нуждается в качественном общении.
- ▶ Качественное общение подразумевает общение, которое создает благоприятный психоэмоциональный настрой. Хорошие друзья и понимающие близкие заменяют психотерапию, помогая преодолевать невзгоды и стрессы, в конечном итоге сохраняя и психическое, и физическое здоровье.



Спасибо за внимание

