

РАБОТА С ДЕТЬМИ:
Здоровый образ жизни

Подготовила воспитатель :
Панина Наталья Викторовна

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.



Здоровый образ жизни включает в себя:

1. Оптимальный двигательный режим
2. Плодотворную трудовую деятельность
3. Хорошую гигиену
4. Правильное питание
5. Закаливание



Your Date Here

Оптимальный двигательный режим:

1. Ежедневная утренняя зарядка
2. Подвижные игры
3. Ежедневная прогулка
4. 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).



Витамины:

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

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





Your Date Here

Your Footnote

Работа с родителями



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. 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.

Спасибо за внимание !

