

ФОРМИРОВАНИЕ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ
ДОШКОЛЬНИКОВ

Цель:

Формировать навыки здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.



Задачи:

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



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.

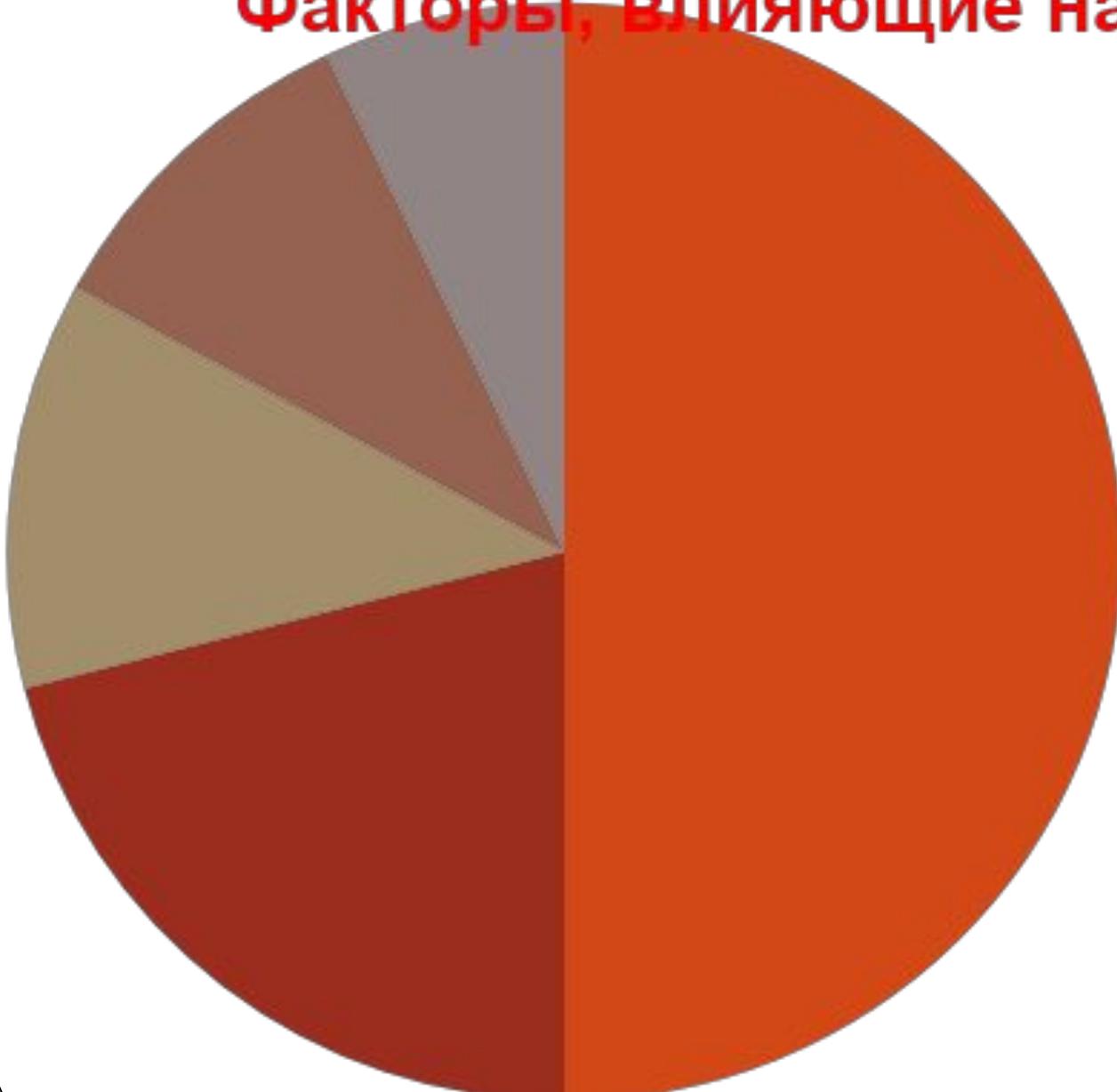


Здоровье

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.

Факторы, влияющие на здоровье



- образ жизни (50 %)
- наследственность (21%)
- экология (12%)
- влияние медицины (10%)
- другие (7%)

ЗДОРОВЬИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- **ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ;**
- **ПЛОДОТВОРНУЮ ТРУДОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ;**
- **ХОРОШУЮ ГИГИЕНУ;**
- **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ;**
- **ОТКАЗ ОТ ЛЮБЫХ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК;**
- **ЗАКАЛИВАНИЕ.**



Нормальный сон



Занятия спортом



Занимаясь спортом, мы используем различные возможности своего тела. Физические упражнения позволяют развить тело, определить его способности. Регулярные тренировки закаляют и укрепляют тело.



Спорт

- ✓ Проведение праздника «Мама, папа, я — спортивная семья»



- ✓ Зимой: зимние прогулки, катание на лыжах, ледянках



- ✓ Летом: бассейн на улице, воздушные ванны





Полноценное питание

Тело должно получать с пищей всё, что ему необходимо для жизни. Чтобы помочь телу, надо регулярно кушать разнообразную пищу и пить воду. Учёные выделяют три группы важных веществ, содержащихся в пище. Каждая группа оказывает особое воздействие на тело.



Гигиена питания я

- ❑ Организация дежурства
- ❑ Привитие навыков правильной сервировки стола
- ❑ Употребление пищи



Чтение рассказа «Микробы»



Гигиена

Мыться нужно каждый день. Намыливая кожу, мы изгоняем микробов, а значит, защищаемся от болезней. Быть чистым и пахнуть свежестью – это всегда приятно! Под душем тело просыпается, а в ванной расслабляется. От пота и пыли одежда пачкается, её нужно регулярно менять. Соблюдать гигиену – это ещё и мыть голову, постригать ногти, чистить уши и зубы.





Гимнастика после сна: Ходьба по массажным ребристым дорожкам





Физкультурный

уголок

● **Спасибо за
внимания!**