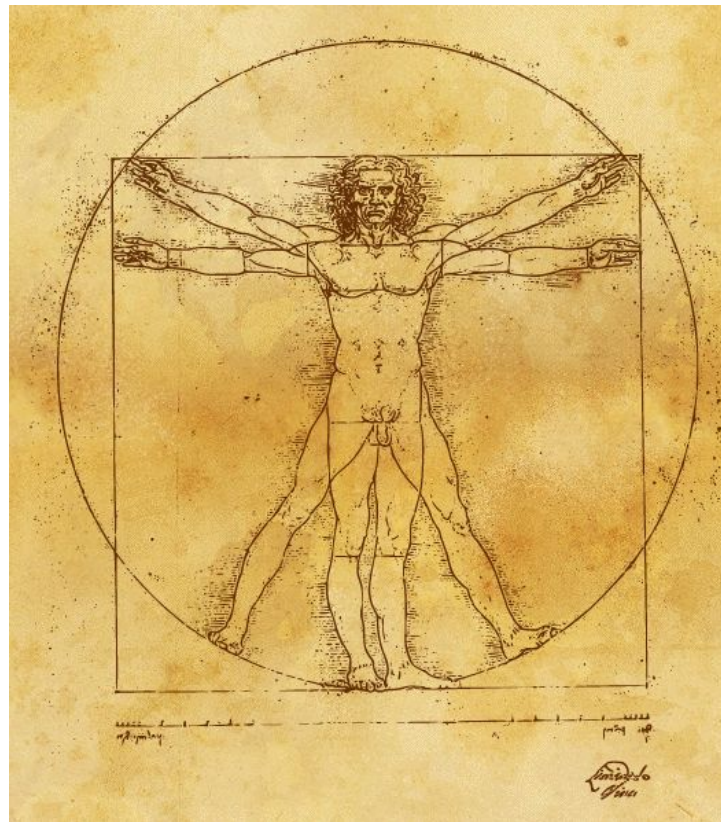


# СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

БИБИКОВ КОСТЯ  
ГРУППА 111

# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

- **Здоровье** – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.



# ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ СОВРЕМЕННОЙ КОНЦЕПЦИИ ЗДОРОВЬЯ

- **Физическая** – включает в себя естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем;



- **Психологическая** – состояние психической сферы, определяющееся мотивационными, эмоциональным, мыслительными и нравственно-духовными факторами;

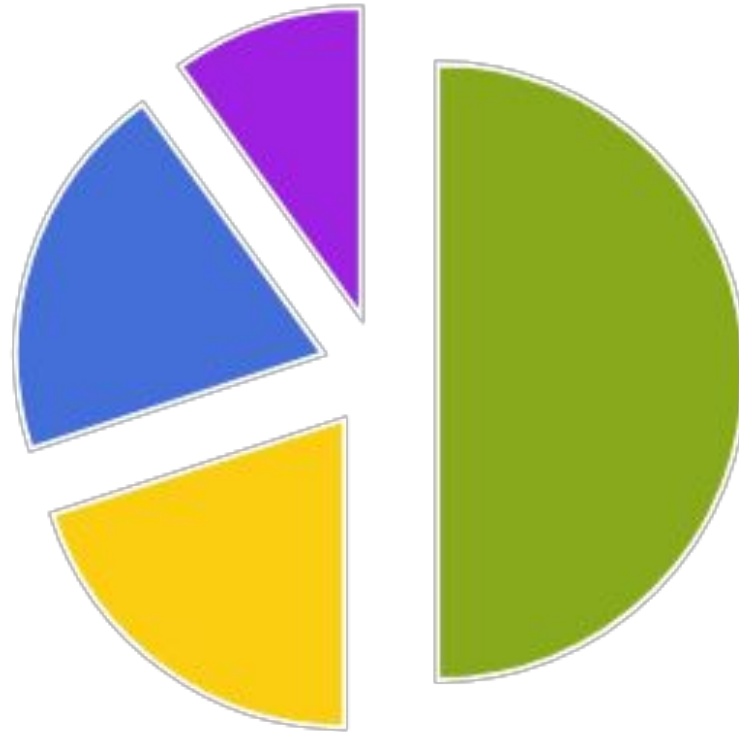




- **Поведенческая** – внешнее проявление состояния человека (адекватность поведения, умение общаться).



# ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ



■ Образ жизни ■ Наследственность ■ Экология ■ Здравоохранение

# ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Существует несколько правил, соблюдение которых влияет на сохранение здоровья:

- Правильное питание
- Личная гигиена
- Двигательная активность
- Закаливание
- Отказ от вредных привычек
- Соблюдения режима дня

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Правильное питание подразумевает сбалансированное меню, которое включает в себя: белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы, а также режим питания (3-4 раза в день, неболь





# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- **Гигиена** – медицинская наука, изучающая влияние на здоровье человека внешней среды, в которой он живёт и трудится.
- **Личная гигиена** – комплекс мероприятий, выполнение которых помогает человеку сохранить своё здоровье.



# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

- **Двигательная активность** – главный решающий фактор сохранения и укрепления здоровья, универсальное средство профилактики недугов и замедление процессов старения организма.



# ЗАКАЛИВАНИЕ

- Закаливание – повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды: холоду, теплу и другим климатическим факторам.
- «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» (Детские стихи)





# ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- К вредным привычкам относятся табакокурение, употребление алкоголя, наркомания, токсикомания, чрезмерное употребление кофе. Даже имея одну из этих привычек, ваш организм находится под угрозой возникновения болезней.





# СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА Д

- **Режим дня** – продуманный распорядок действий на день, планирование времени с целью его рационального и максимально эффективного распределения.
- «Чтобы всё успевать, и учиться, и гулять, надо вовремя ложиться, надо вовремя вставать!» (Детские стихи)





# ВЫВОД



## ЗАКАЛКА, СПОРТ, ДВИЖЕНИЕ - всех целей достижение!

**ЗДОРОВАЯ РОССИЯ** **СМЕШАРИКИ**

Наша газета посвящена закаливанию, играм на свежем воздухе и спорту! Мы расскажем вам, как это интересно и полезно, и даже покажем на собственном примере!

**Привет, ребята!**

**ЛЕТАЮЩАЯ ТАРЕЛКА**  
Играющие стоят в кругу и перебрасываются летающей тарелкой. Кто не поймал – выбывает из игры.

Ребята! Сейчас я вам расскажу, в какие игры можно играть на улице!

**ИГРА С МЯЧОМ**  
Ведущий подбрасывает лёгкий мяч в воздух. Как только он ловит его – игроцию должны застыть и не шевелиться. У кого не получилось – становится ведущим.

**МЯЧ В ВОЗДУХЕ**  
Играющие образуют круг с водящим в центре. Игроки перебрасывают друг другу мяч. Водящий должен поймать его. Если это удалось, на его место оставт играющий, после броска которого мяч был осален.

А какие игры на свежем воздухе знаете вы?

**Обтирайся – закаляйся!**  
Приступаем к влажным обтираниям. Сначала обтирают руки – от пальцев к плечу, затем ноги – от пальцев к бедру, далее грудь, живот и спину! Насухо вытретесь полотенцем!

**Обливаемся целочком.**  
Такое обливание – самое трудное. К этому нужно долго готовить свой организм!

**Начинаем закаливание с ежедневных воздушных ванн!** Такие ванны лучше принимать утром или вечером (не позже 18 часов), спустя 30-40 минут температуры, затем комнатной понижаем её и увеличиваем продолжительность времени. Не забудьте, что дошкольникам ванны дольше 40 минут! Воздушные ванны отлично сочетаются с гимнастическими упражнениями!

Друзья мои спортсмены! А знаете ли вы, что закаливание ли вы, что закаливание, нам необходимо, чтобы меньше болеть и чувствовать себя бодрыми?

Начинаем закаливание с ежедневных воздушных ванн! Такие ванны лучше принимать утром или вечером (не позже 18 часов), спустя 30-40 минут температуры, затем комнатной понижаем её и увеличиваем продолжительность времени. Не забудьте, что дошкольникам ванны дольше 40 минут! Воздушные ванны отлично сочетаются с гимнастическими упражнениями!

Делать зарядку по утрам можно всей семьёй! А ну-ка, становись в строй!

Для начала включим бодрую музыку и немного потанцуем!

Теперь попоём песенки и поиграем – кто как может!

Стремись друг за другом и передавай мячик или игрушку через голову. Последний получивший мяч перебежит вперед и так, пока первый в ряду слова не окажется в начале!

Только не ТУПО!

Ну а теперь умываться и чистить зубы!

Зарядка окончена!

Кто каким видом спорта занимается?

**Гимнастика** появилось в Китае за 4 000 лет до н.э. В Древнем Египте популярны были клавание и робалка, а у персов – йога. Самой спортивной нацией были греки. Они разрабатывали такие виды спорта, как борьба, метание диска, состязание на колесницах и в беге. Каждые четыре года греки проводили Олимпийские игры. Со временем появились новые виды спорта, изменились правила. Спорт стал профессиональным и популярным.

**А вот и история спортивных игр!**

Роботы и я! Я случайно зашел в магазин и забыл про покупки! Покупайте свои продукты!

Кто из вас умеет делать брызги?

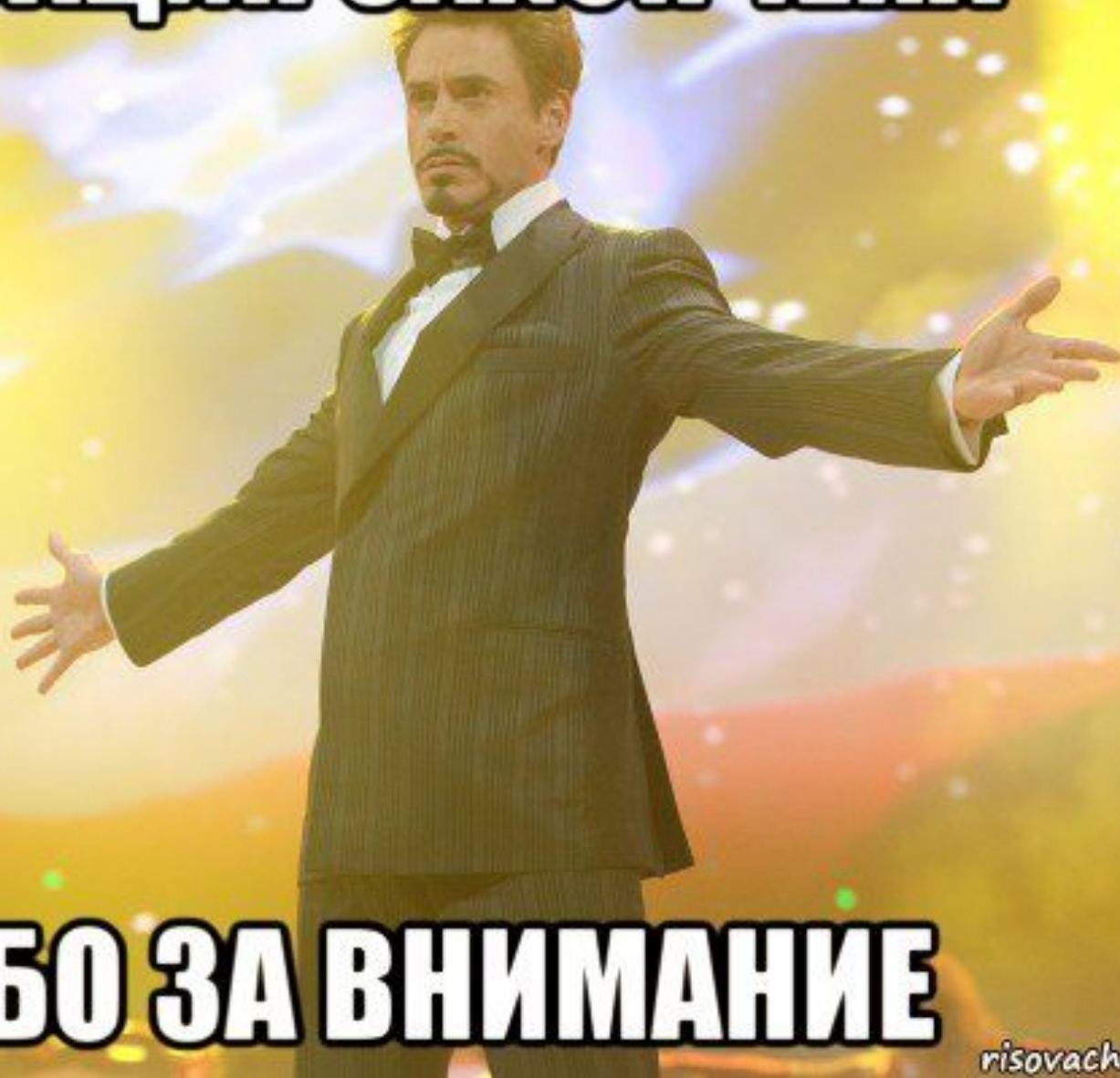
Кто из вас умеет делать брызги?

**ЗАКАЛКА ДЛЯ ЗНА**

Кто из вас умеет делать брызги?



**ПРЕЗЕНТАЦИЯ ЗАКОНЧЕНА**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**