

# Круглый стол с педагогами «Формирование ЗОЖ у детей и их родителей»



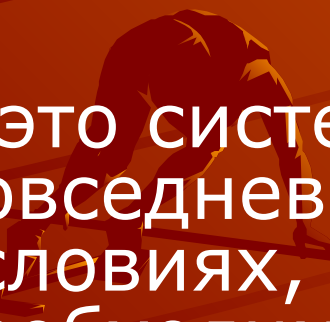
Разработали:  
воспитатель первой категории Клейменова Н.А.  
воспитатель высшей категории Дригерт Н.Е.

# Здоровый образ жизни – это

- сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурных сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал.

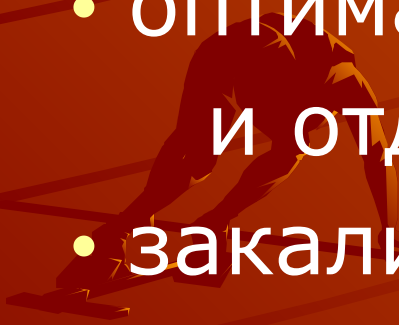
«ЗОЖ нельзя приобрести раз и навсегда на каком – то этапе воспитания и развития личности. (И.И.Мечников)

– это система привычек и поведения в повседневной жизни и в экстремальных условиях, которые обеспечивают человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей для решения личных проблем и вопросов. (Словарь)



# Компоненты ЗОЖ:

- личная гигиена;
- физические упражнения;
- рациональное питание;
- оптимальный режим труда и отдыха;
- закаливание;
- психическое здоровье.



# Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- гигиена приема пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильная расстановка мебели.