

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Презентацию подготовили  
воспитатели ГБДОУ №86  
Шумова О.Е., Сердцова Е.В.

# ЗДОРОВЬЕ

- Здоровье – бесценное богатство не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровья, нет надежней друга. Охрана собственного здоровья – это обязанность каждого, мы не должны перекладывать её на окружающих.



# ЗДОРОВЬЕ



*Здорово  
быть здоровым!!!*



# ЧТО ЖЕ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЗОЖ?

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



# РЕЖИМ ДНЯ

- Режим дня — это план действий на каждый день, помогающий распределить наше время и использовать его максимально эффективно.

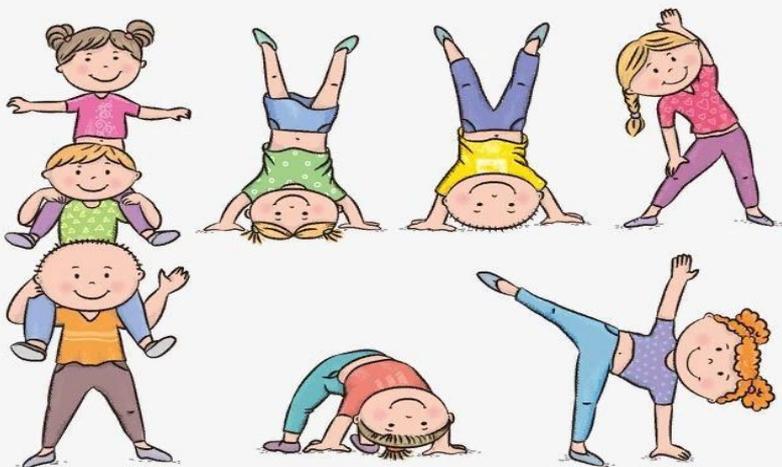


# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

- У детей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.
- Систематическое проведение ее под руководством взрослого постепенно воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями, повышением жизненного тонуса.



# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- Личная гигиена - 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.

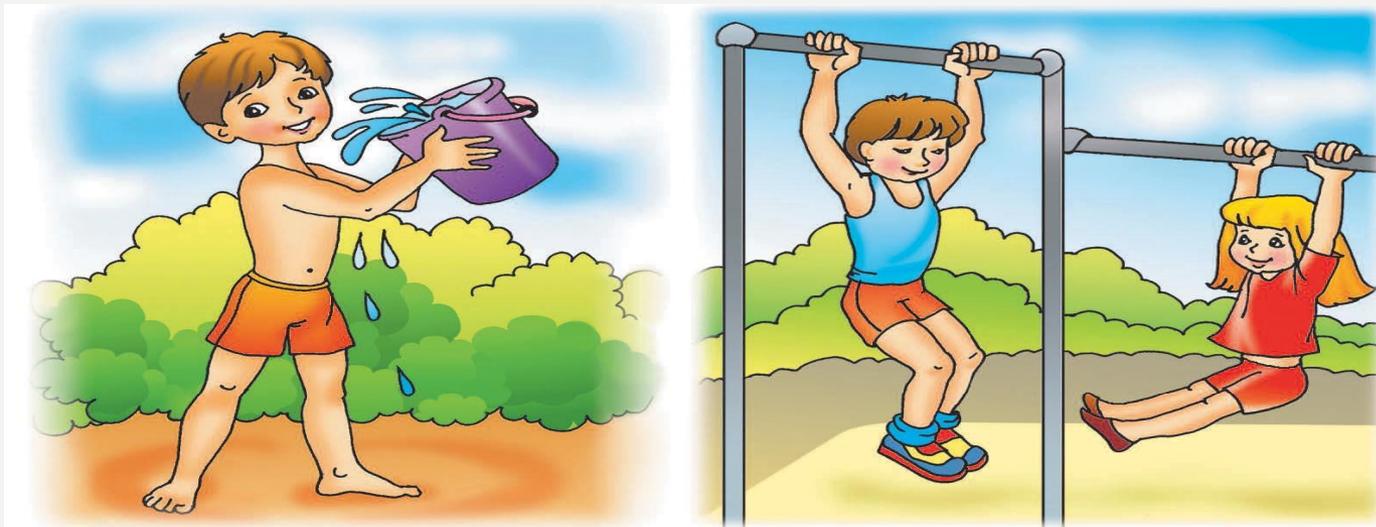


# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

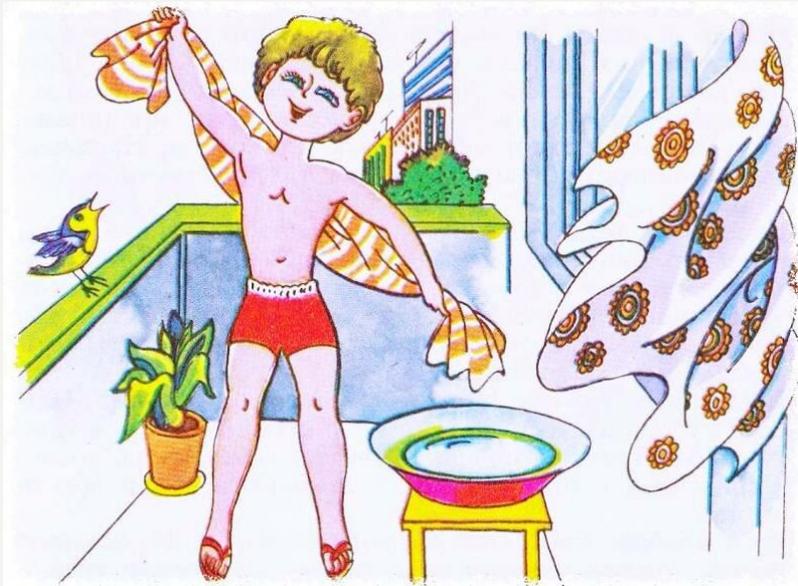


# ЗАКАЛИВАНИЕ

- Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости нашего организма к погодным условиям: холод, жара, особенно при их резком изменении; важное средство физической культуры, с помощью которого последовательно повышается сопротивляемость организма вредным влияниям окружающей среды.



# ЗАКАЛИВАНИЕ



# РЕЗУЛЬТАТЫ ЗАКАЛИВАНИЯ:

- Укрепление иммунитета.
- Повышение тонуса всего организма.
- Повышение аппетита.
- опережение сверстников в физическом и умственном развитии.
- Укрепление веры в себя.
- Хорошее настроение.



# МЫТЬЕ РУК

- Тщательное мытье рук — это первая линия защиты от распространения множества болезней: от обычной простуды до более серьезных инфекций таких ,как грипп и т.д.



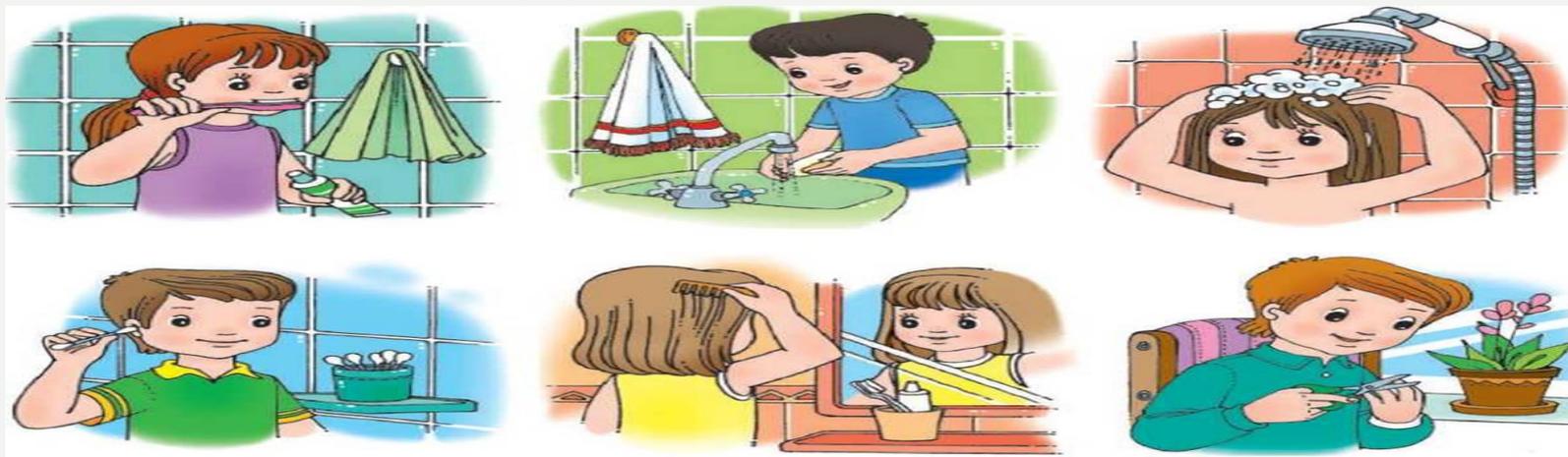
# МЫТЬЕ РУК

**Чтобы уберечь семью от бактерий, сделайте мытье рук привычкой и правилом для всех, особенно:**

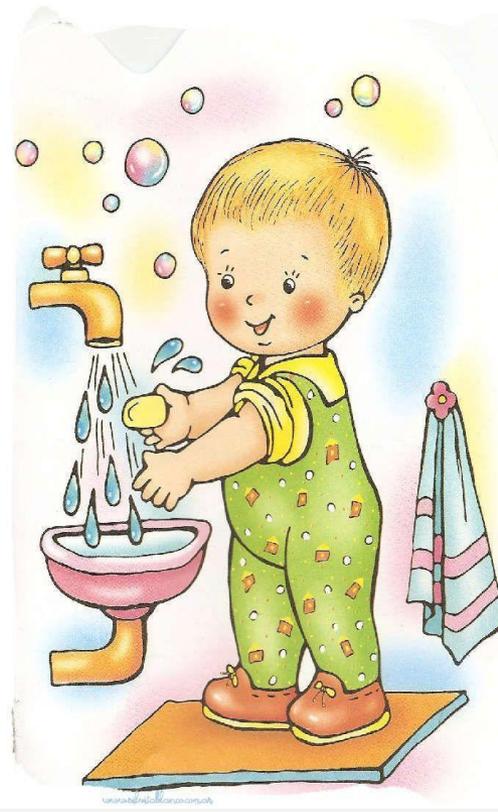
- Перед приемом пищи и перед готовкой
- После уборной
- После уборки по дому
- После контакта с животным, включая домашних питомцев
- После посещения или ухода за больным человеком
- После сморкания, кашля или чихания
- По приходу домой с улицы (после игр на площадке, работы в саду, выгула собаки)

# ЧИСТОТА

- Необходимо следить за чистотой и опрятностью одежды и обуви. Запачкалась рубашка или платье - нужно принести чистые и переодеться, промокли ботинки - необходимо переобуться. Если с раннего возраста обращать внимание малыша на неопрятность - через некоторое время он начнет ощущать потребность в чистоте и будет испытывать своеобразное неудобство, пока не приведет себя в порядок.
- Очень важно соблюдать чистоту дома. Это тоже относится к соблюдению норм гигиены. Необходимо объяснить ребенку зачем нужно собирать игрушки, раскладывать вещи по местам, делать влажную уборку.



# ЧИСТОТА



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

- Физическая культура занимает особое место в жизни детей. Полезность её для растущего организма неоценима. Она необходима не только для гармоничного развития тела, но и для создания чувства дисциплины. Спорт воспитывает в ребятах такие качества, как сила воли, упорство, сдержанность. Физкультура нужна для того, чтобы ребёнок вырос психологически уравновешенной и цельной личностью. Физические нагрузки комплексно воздействуют на весь организм.
- Физкультура - это «вечный двигатель» жизни, который делает активными, жизнерадостными и полными энергии для новых свершений.



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



# ПРОГУЛКИ 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.

# ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

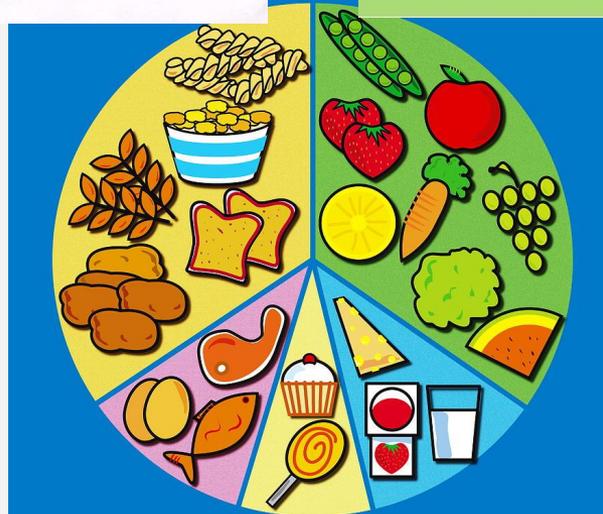


# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- Самое главное в здоровом питании – разнообразие. Детское питание должно сочетать и продукты животного, и продукты растительного происхождения; как сырые, так и термически обработанные блюда. Чтобы соблюдать баланс витаминов.



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



# ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

- Пирамида показывает, какие продукты необходимы для полноценного развития организма. У основания пирамиды содержатся полезные продукты, требующие наибольшего объема в употреблении и содержащие большое количество витаминов и минералов. На вершине – продукты, употреблять которые нужно в небольших количествах и с осторожностью.



# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

