

«Здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни – что это такое?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это деятельность человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

По данным исследований, проведенных в России, здорового образа жизни придерживается только 1 % российских семей.

Составляющие здорового образа жизни

```
graph TD; A[Составляющие здорового образа жизни] --> B[Питание]; A --> C[Эмоциональное самочувствие]; A --> D[Духовное самочувствие]; A --> E[Интеллектуальное самочувствие]; A --> F[Физически активная жизнь]; A --> G[Гигиена организма]; A --> H[Окружающая среда]; A --> I[Отказ от вредных привычек]; B --> C; C --> D; D --> E; F --> G; G --> H; H --> I;
```

Питание

Эмоциональное
самочувствие

Духовное
самочувствие

Интеллектуальное
самочувствие

Физически
активная жизнь

Гигиена
организма

Окружающая
среда

Отказ от
вредных привычек

О ком можно сказать: «Он (эта семья) ведет здоровый образ жизни»?

- отсутствие вредных привычек;
- рациональное питание;
- систематические занятия физической культурой;
- профилактика заболеваний (закаливание, соблюдение элементарных гигиенических и санитарных правил, прием проф. препаратов в период подъема заболевания);
- соблюдение режима дня;
- ответственное отношение к своему здоровью и здоровью близких людей.

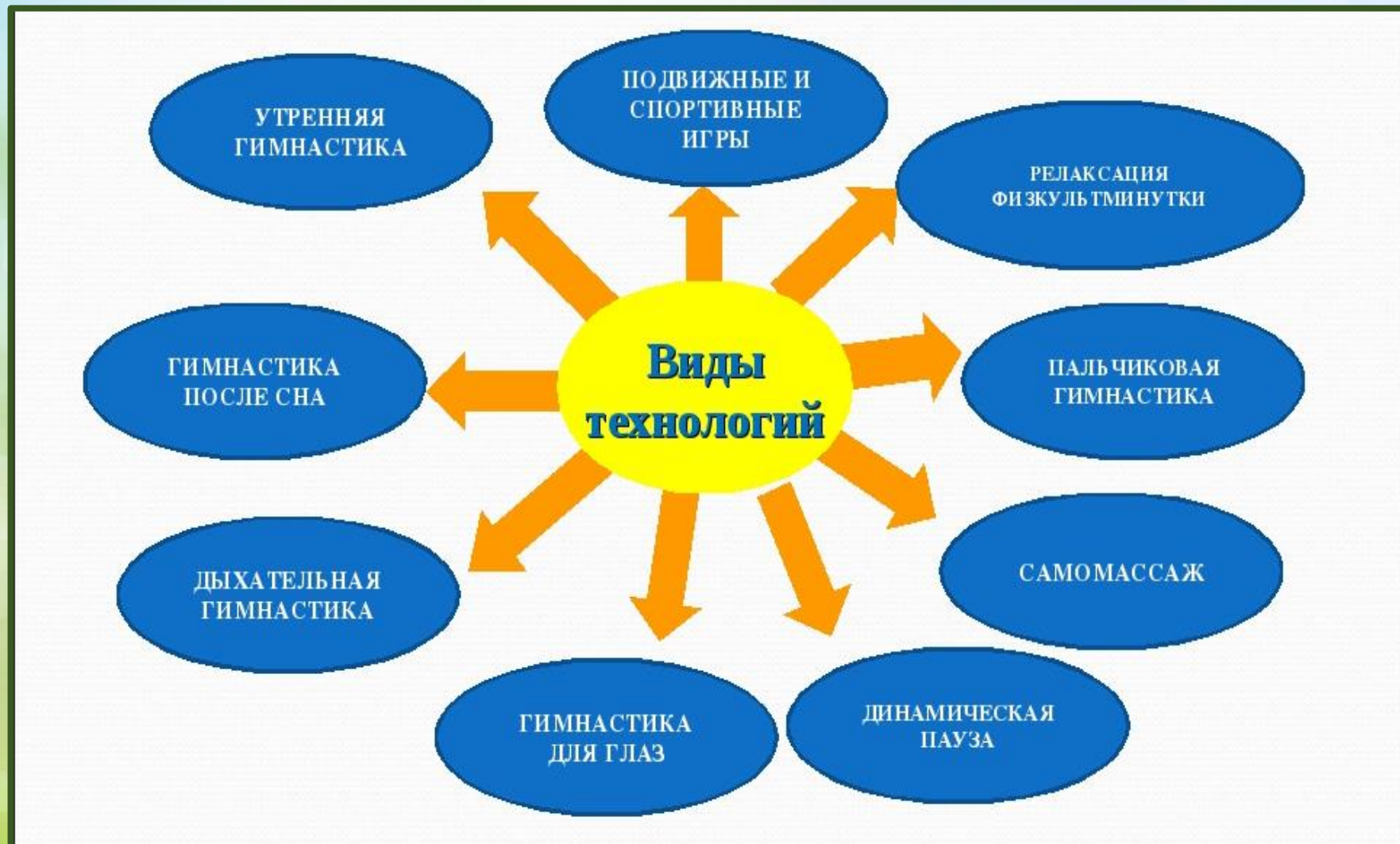
От чего зависит здоровье человека?



Забота о здоровье человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в работе с детьми в ДОУ.



Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика - обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. Она снимает остаточное торможение после ночного сна, обеспечивает тренировку всех мышц. Что способствует воспитанию хорошей осанки, подготавливает организм ребёнка к последующим нагрузкам.





Бодрящая гимнастика после сна.

- *Гимнастика после дневного сна проводится с целью положительного эмоционального настроения. Даёт заряд бодрости на 2 половину дня. Предотвращает простудные заболевания.*
- *в её комплекс входят воздушная ванна, упражнения на коррекцию плоскостопия, разминка, водные процедуры.*





Пальчиковая гимнастика

- *Пальчиковая гимнастика тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное воображение, мышление, внимание, кровообращение, быстроту реакции.*



Гимнастика для глаз

- *Гимнастика для глаз способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения.*



Дыхательная гимнастика

- ***Дыхательная гимнастика активизирует кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.***



Физкультминутка. Динамическая пауза.

- *Физкультминутки и динамические паузы позволяют активно отдохнуть после вынужденной статической позы, умственной нагрузки.*



Самомассаж

- **Самомассаж улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Это профилактика сколиозов и простудных заболеваний.**





Релаксация.

- *Релаксация учит детей расслабляться. Помогает снять напряжение. Снимает возбуждение.*



Подвижные и спортивные игры

- **Подвижные и спортивные игры способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, развивают познавательный интерес, формируют умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком жизненного опыта.**





Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы?

- Полоскать рот после еды.
- Умыться прохладной водой.
- Следить за своим внешним видом.
- Уметь расслабиться и гасить отрицательные эмоции.
- Уметь избегать опасности.
- Ежедневно менять трусики и носки.
- Уметь пользоваться носовым платком.
- Не есть овощи и фрукты немывыми.
- Мыть руки перед едой, и после посещения туалета.
- Не есть много сладкого.

***Ваше здоровье и здоровье детей
в ваших руках!***

Будьте здоровы!!!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!