

# Мы - за здоровый образ жизни!



**Шушакова Е.В.,  
воспитатель  
МАДОУ детский сад 3  
ГО Красноуфимск  
Свердловской области**

# «Тепличное создание»:

**Болеет без конца ребенок.  
Мать в панике, в слезах:  
и страх, и грусть.  
- Ведь я его с пеленок  
Всегда в тепле держать стремлюсь.  
В квартире окна даже летом  
Открыть боится — вдруг сквозняк,  
С ним то в больницу, то в аптеку,  
Лекарств и перечесть нельзя.  
Не мальчик, словом, а страданье.  
Вот так порой мы из детей  
Растим тепличное создание,  
А не бойцов-богатырей.**

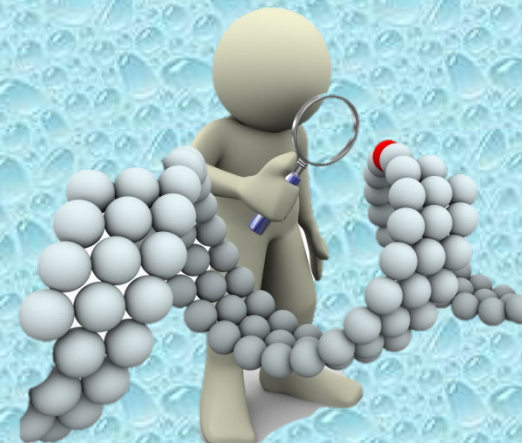


**В. Крестова**

# ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?



**ОБРАЗ ЖИЗНИ**  
**60%**



**НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ**  
**10%**



**МЕДИЦИНА 10%**



**ЭКОЛОГИЯ 20%**

- **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.
- **Здоровый образ жизни** является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Как говорится: «Здоровье - это ещё не всё, но всё без здоровья - это ничто».
- **Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни.

**Главное в жизни - это здоровье!**

**С детства попробуйте это понять!**

**Главная ценность - это здоровье!**

**Его не купить, но легко потерять.**



# Здоровый образ жизни предусматривает:



- соблюдение режима дня
- правильное питание
- личная гигиена
- оптимальный уровень двигательной активности
- профилактика нарушения зрения, слуха, сколиоза
- закаливание
- безопасное поведение дома, в детском саду, в общественных местах
- отказ от саморазрушающего поведения (очень важен личный пример родителей)



# Помни твердо, что режим людям всем необходим!



- **Режим ребенка** - это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сон, прием пищи, общение с внешним миром.
- **Режим** - основа биоритмов в деятельности организма, которые содействуют нормальному функционированию внутренних органов.



Режим дня- мы с тобой друзья!



**Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, содержит оптимальные условия для физического и психического развития ребенка**



**Родители должны знать, что в детском саду режим дня строится согласно возрасту детей, поэтому дома, в выходные и праздничные дни, или во время болезни ребенка, важно придерживаться этого же режима дня — это является условием сохранения здоровья ребенка.**

# «Очень пища хороша - кушай пищу не спеша!»



- Еда – повод для общения людей.
- Еда – средство лечения от многих болезней.

# Рациональное питание



- **Питание** – основной источник жизни.
- **Питание** – важный фактор нормального роста и развития ребенка
- **Правильное питание** способствует нормальному физическому нервно-психическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.
- **Пища**- источник энергии и необходимый строительный материал для клеток и тканей.

# СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



**Гигиена кожи**

**Личная гигиена**



**Гигиена одежды**



**Гигиена питания**



**Гигиена жилища**

**Гигиена воды**

# Закаливающие процедуры с детьми



**Закаливание** — один из основных способов повысить сопротивляемость организма к колебаниям температуры окружающей среды и к простудным заболеваниям

- ✓ Облегченная одежда в помещении;
- ✓ Одежда, соответствующая временам года;
- ✓ Соблюдение температурного режима с детьми
- ✓ Воздушные ванны;
- ✓ Утренняя гимнастика;
- ✓ Гимнастика после дневного сна;
- ✓ Дыхательные и звуковые упражнения;
- ✓ Хожение босиком;
- ✓ Обтирание водой;
- ✓ Обмывание ног водой;
- ✓ Солнечные ванны;
- ✓ Свето-воздушные ванны.

# Очень важно беречь зрение!

Каждый ребенок понимает, что зрение нужно беречь с детских лет, ведь если зрение ухудшится, то улучшить его потом очень и очень трудно, а в зрелом возрасте практически невозможно.



# Развитие основных двигательных качеств



Подвижные игры на прогулке



На музыкальных занятиях

# Развитие основных двигательных качеств



На утренней зарядке

На занятиях физической культуры

# Нестандартное физкультурное оборудование своими руками



# Мастер класс «Бильбоке»



**Материалы:** пустая пластиковая бутылка 1,5 л,  
капсула от шоколадного яйца, шнурок, шило,  
цветная клейкая лента и Ваша фантазия...

# Бильбоке



# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

**Чтобы быть всегда здоровым  
Бодрым, стройным и весёлым  
Дать совет я вам готов  
Как прожить без докторов.**

**Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу – утром, суп – в обед,  
А на ужин - винегрет.**



**Надо спортом заниматься,  
Умываться , закаляться,  
Лыжным бегом увлекаться  
И почаще улыбаться.**



**Желаем всем доброго  
и крепкого здоровья!**

