

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

ПСИХО-
ЛОГИЧЕСКИЙ
КОМФОРТ

РАЦИОНАЛЬНЫЙ
РАСПОРЯДОК
ДНЯ

СИСТЕМА
ЗАКАЛИВАНИЯ



ОПТИМАЛЬНЫЙ
ДВИГАТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ЭКОЛОГО-
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
УСЛОВИЯ

Каждый человек, особенно с возрастом, начинает осознавать истинную ценность своего здоровья. Поэтому формирование здорового образа жизни должно начинаться с самого детства.

Здоровье – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни каждого человека. Наука утверждает что, большинство людей, при соблюдении ими простых правил здорового образа жизни, могут жить до 100 лет и более.

Здоровый Образ Жизни - это действия, нацеленные на укрепление здоровья. Итак, чтобы быть здоровым, нужно не пренебрегать правилами личной гигиены и режимом дня, правильно питаться и заниматься спортом.



Сидеть да лежать, болезни поджидать *(рус. нар. поговорка)*

РЕЖИМ ДНЯ - это правильное распределение времени на сон, работу, питание и отдых.

Бывает, что мы нарушаем режим дня: поздно встаём, едим, когда захочется, смотрим фильмы или мультики допоздна, валяемся на диване. Но если человек будет так жить всегда, то он станет капризным лентяем, а без правильного питания и прогулок на свежем воздухе он ещё и заболеет.

Главное – найти в себе силы соблюдать этот режим!



Сон дороже лекарства *(рус. нар. поговорка)*

Дневной сон оказывает позитивное влияние на многие факторы развития малыша. Прежде всего, дневной сон, впрочем, как и ночной, способствует развитию гормона роста. Как это ни странно, но именно во сне дети быстрее растут. Одна из задач дневного сна – это защита нервной системы ребенка. Во время сна мозг ребенка отдыхает, что помогает справиться с масштабным объемом информации, которое особенно характерно для первых лет жизни.



Как жуёшь, так и живёшь

(рус. нар. поговорка)

Правильное ПИТАНИЕ ребенка – это залог хорошего настроения и здоровья. Чтобы ребенок был активным, жизнерадостным и счастливым нужно следить что кушает малыш. Продуманное сбалансированное меню обеспечит ребенка такой энергией, которая нужна для интеллектуального, физического и гармонического развития и роста.



Двигайся больше, проживёшь дольше

(рус. нар. поговорка)

Подвижные игры

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.



Ежедневные прогулки

Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Физкультминутка

Цель проведения физкультминуток — способствовать оздоровлению детей. Исследования свидетельствуют о необходимости смены деятельности через каждые 20 мин. Физические упражнения улучшают кровообращение, работу сердца, легких, способствуют восстановлению положительно-эмоционального состояния.



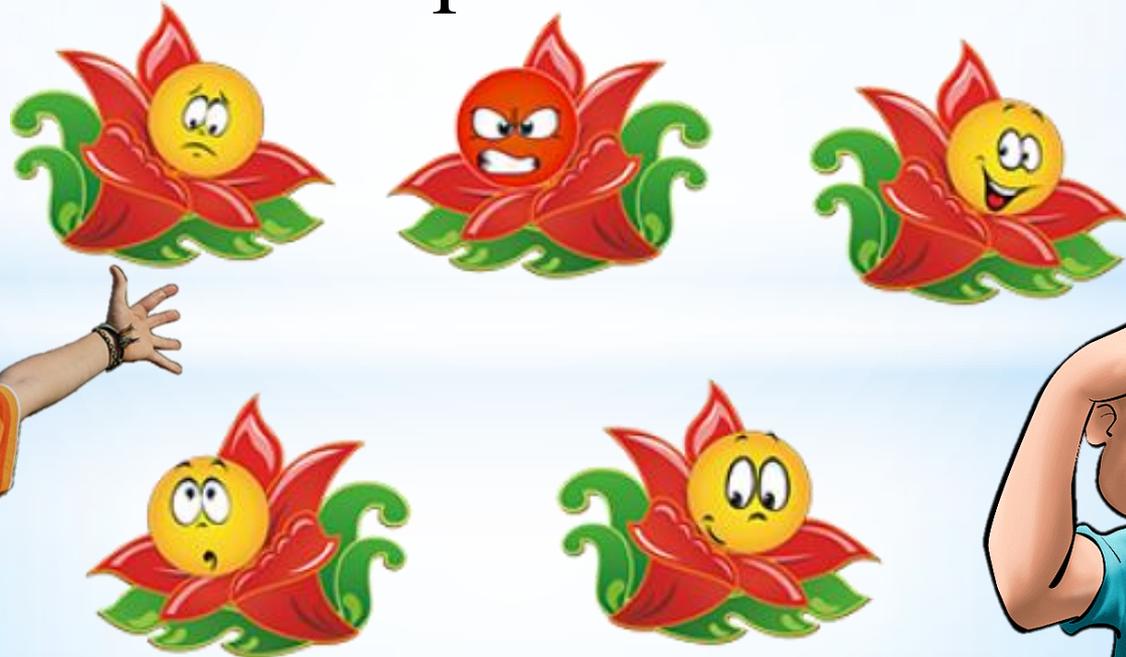
Чистота — залог здоровья

(рус. нар. поговорка)

Формирование Культурно-Гигиенических Навыков — это основной компонент здорового образа жизни, неотъемлемая часть культуры поведения будущей личности. Необходимо раннее обучение и формирование привычек ЗОЖ через развитие у детей потребности к чистоте и аккуратности, адекватному поведению.



Эмоциональное состояние является ведущей в психическом развитии ребенка дошкольного возраста и поэтому является основой для осознания ребенком себя.



Хотите быть лучше, сильнее, веселее?

Тогда начните вести здоровый образ жизни. На самом деле, вести ЗОЖ намного проще, чем можно подумать. Просто начните с малого. Давайте сами себе задание (встать вовремя, не забыть почистить зубы, поесть до выхода в детский сад и др.) выполняйте их и планомерно формируйте новые

