

Девиз по жизни – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

В настоящее время ведение здорового образа жизни стало не только полезным, но и модным увлечением. Всё больше людей выбирают для себя активное занятие спортом и правильное питание, которые являются залогом здоровья, хорошего самочувствия, отличного настроения. Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом. Например, такие: «В здоровой семье, здоровые дети», «В здоровом теле - здоровый дух».

Задумывались ли мы о том, что у нашего здоровья есть немало добрых и верных друзей? Давайте обозначим элементы, которые помогают человеку быть здоровым:

ЗАРЯДКА, ЗАКАЛИВАНИЕ

ДЫХАНИЕ, ДВИЖЕНИЕ

ОСАНКА, ОВОЩИ

РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ

ОТДЫХ

ВИТАМИНЫ

Ь ☺ ☺ ☺

ЕДА

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

предусматривает:

- Воспитание у детей желания заниматься физкультурой, спортом, закаливаться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму (очень важен пример родителей);
- Формирование основных двигательных привычек, связанных с ходьбой, бегом, лазанием, прыжками (создать дома спортивный уголок);
- Развитие двигательных качеств: скорость, ловкость, гибкость, сила и др. (играйте с детьми в подвижные игры дома и на улице);
- Желание сохранять красивую и ровную осанку;
- Обеспечение профилактики нарушения зрения, слуха (умеренное использование компьютера, просмотр телепередач);
- Своевременное предупреждение возникновения неадекватного поведения ребенка, невроза.



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 биоритма в деятельности организма, которые содействуют нормальному функционированию внутренних органов.

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

При составлении режима дня учитываются индивидуальные особенности 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 при-

держиваться этого же режима дня – это является условием сохранения здоровья ребенка.



*Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.*

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Родителям важно знать, что рациональное питание детей благоприятно влияет на их физическое и нервно-психическое развитие, повышает сопротивляемость организма к болезням.

Детскому организму присущ быстрый процесс роста и развития. Поэтому возрастает потребность ребенка в питательных веществах. Пища ребенка по объему и качеству должна отвечать особенностям пищеварительного тракта, содержать в достаточном количестве нужные ребенку белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, воду, витамины.

Но организм маленьких детей может усвоить не всякую пищу. Рациональное питание – одно из условий сохранения жизни и здоровья ребенка.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание – это один из основных способов повысить сопротивляемость организма к колебаниям температуры окружающей среды и к простудным заболеваниям.

Существует несколько принципов, которых надо придерживаться, чтобы получить положительный эффект от закаливания:

- систематичность проведения закаливания во все времена года;
- постепенность увеличения силы влияния;
- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка (состояние его здоровья, условия жизни, среда и индивидуальные качества организма);

Закаливающие процедуры с детьми: 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; хождение босиком; обтирание водой; обмывание ног водой; солнечные ванны; световоздушные ванны.



*На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши!
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!*





*Чтоб проворным стать атлетом,
Проведем мы **эстафету**.
Будем бегать быстро, дружно,
Победить нам очень нужно.*



*Чтоб расти и развиваться,
Нужно правильно питаться.
В сухомятку не таскать,
Витамины потреблять!*

*Чтоб всегда здоровым быть,
Нужно всем в поход ходить,
На природе отдыхать,
Свежим воздухом дышать!*



По порядку стройся в ряд!

На зарядку

Все подряд!



*Руки с мылом надо **мыть**,
Чтоб здоровенькими быть!
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать!*