

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА Д/С №56 «РОМАШКА»
Г. РУБЦОВСК АЛТАЙСКИЙ КРАЙ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.



Выполнил:

Приходько Дима

Руководитель:

Кривошеева Е.В.

ЦЕЛЬ:

- × Рассказать всем, что **АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** не только сохранит ваше здоровье, но и поможет вам избавиться от ваших недугов.

ЗАДАЧИ:

- 1) Знакомство детей и родителей с основными понятиями здоровье, здоровый образ жизни.
- 2) Укрепить здоровье средствами физической культуры и спорта.
- 3) Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

АКТУАЛЬНОСТЬ:

Вести здоровый образ жизни – это главная задача современного общества.

Гипотеза:

Я думаю, что если я буду правильно питаться, вести активный образ жизни, то стану меньше болеть и у меня всегда будет хорошее настроение.

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ И
ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ КОМПОНЕНТОВ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СЧАСТЬЯ.



- **Быть здоровым** - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ:

1. Правильное питание



2. Регулярные занятия спортом и физической культурой



3. Закаливание

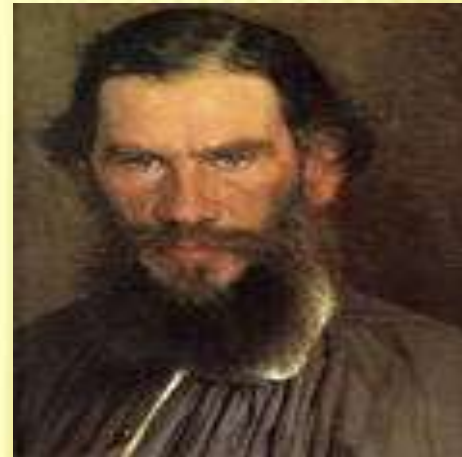


4. Соблюдение режима труда и отдыха

5. Личная гигиена



Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание



Л. Н. Толстой говорил:
«Если бы люди питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней»

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

- ❑ Строгое соблюдение ритма пищи
- ❑ Отучаться насыщаться пищей до предела.
- ❑ Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- ❑ обязательно употреблять в пищу
 - ❑ белки,
 - ❑ жиры,
 - ❑ углеводы



Закаливание.

Закаливание - одна из форм укрепления здоровья человека

Способов закаливания много:

□ Очень простой и эффективный способ закаливания - это хождение босиком.

□ Вводные процедуры: много радости приносят занятия в бассейне, оказывая положительное влияние на весь организм человека



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.

*1000 лет назад великий врач
Древнего Востока Авиценна
писал:*

С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
А , может быть, и более.
Микстуры, порошки –
К здоровью ложный путь.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.



- "Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья. Человек не должен высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает медицина.





Физическими
упражнениями
старайтесь
заниматься
каждый день это
принесёт вам
радость и
здоровье.

Можно заниматься
ходьбой, бегом,
аэробикой, йогой -
неважно, что именно вы
делаете, лишь бы
занимались спортом
ежедневно.



Любая двигательная активность улучшит ваше настроение, аппетит, сон, придаст вам силы, энергию и великолепное самочувствие.



ОПРОС:

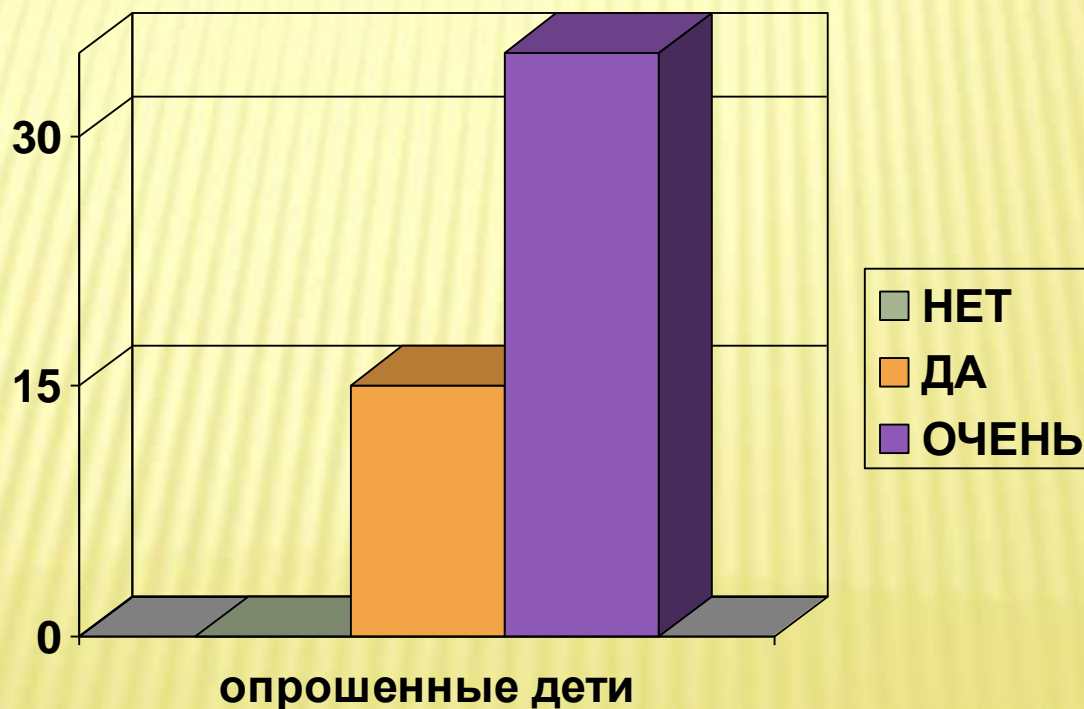
Любят ли дети заниматься физической культурой ?

Опрошено – 50 человек

Да - 15

Очень - 35

Нет - 0



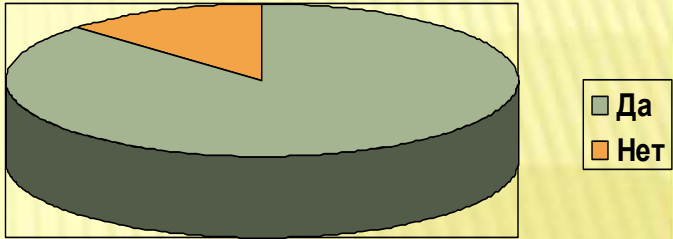
1. После занятий в бассейне, спортзале улучшается у детей (из опроса воспитателей):

Аппетит

Да - 10
Нет - 0

Сон

Да - 10
Нет - 0



2. Занимаясь в кружках –гимнастики, плавания, танцевальном: ваш ребёнок физически крепнет, развивается (из анкет родителей)

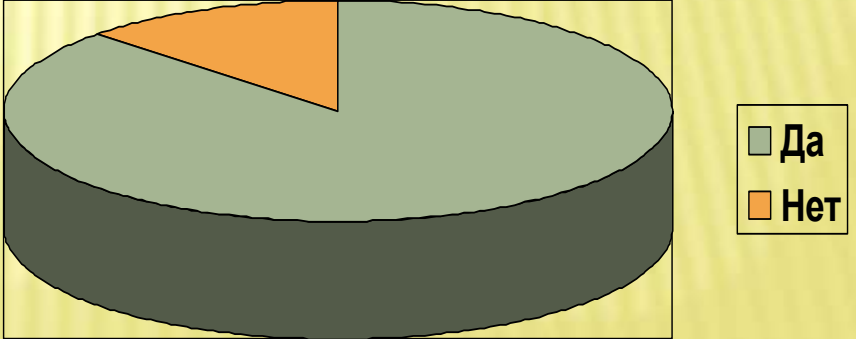
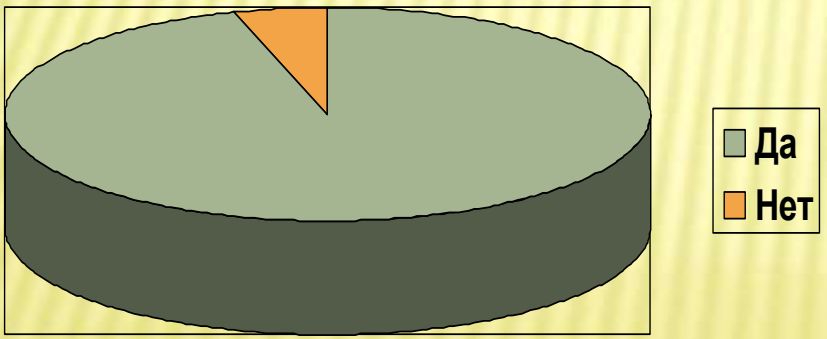
Да - 50

Нет - 0

3. Реже болеет (из анализа заболеваемости)

Да - 45

Нет - 5



ВЫВОД:

- ❖ Занимаясь плаванием, гимнастикой, соблюдая режим дня, правильно питаюсь я стал меньше болеть и лучше себя чувствовать, как и многие дети моей группы.
- ❖ Здоровый образ жизни является универсальным средством профилактики заболеваний, укрепления и сохранения здоровья. Соблюдение здорового образа жизни с детства является фундаментом хорошего здоровья в зрелом возрасте. Всем советую так жить.

Спасибо за внимание!