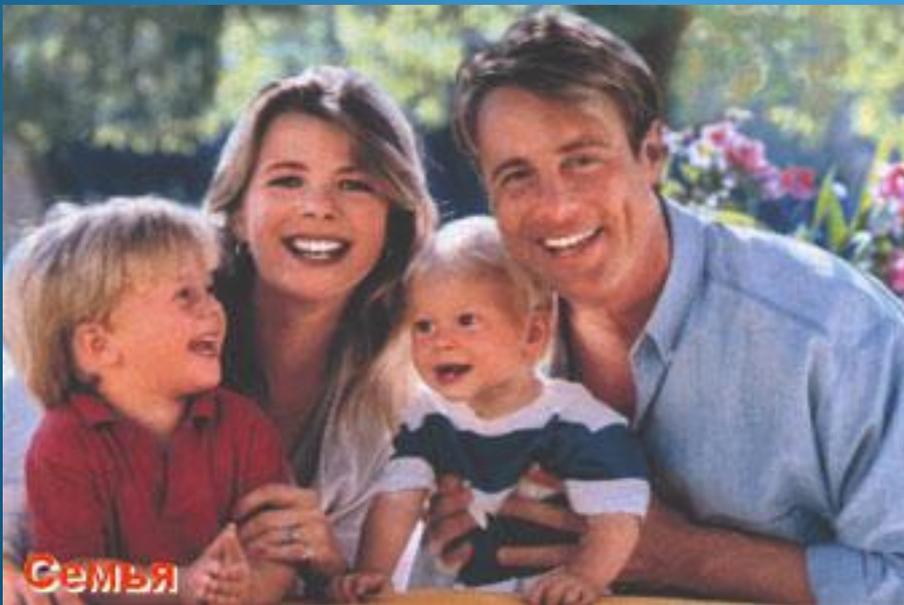


# Здоровый образ ЖИЗНИ



Выполнила работу:  
инструктор ФИЗО  
БМК ДОУ №21  
Буковская Анастасия  
Дмитриевна

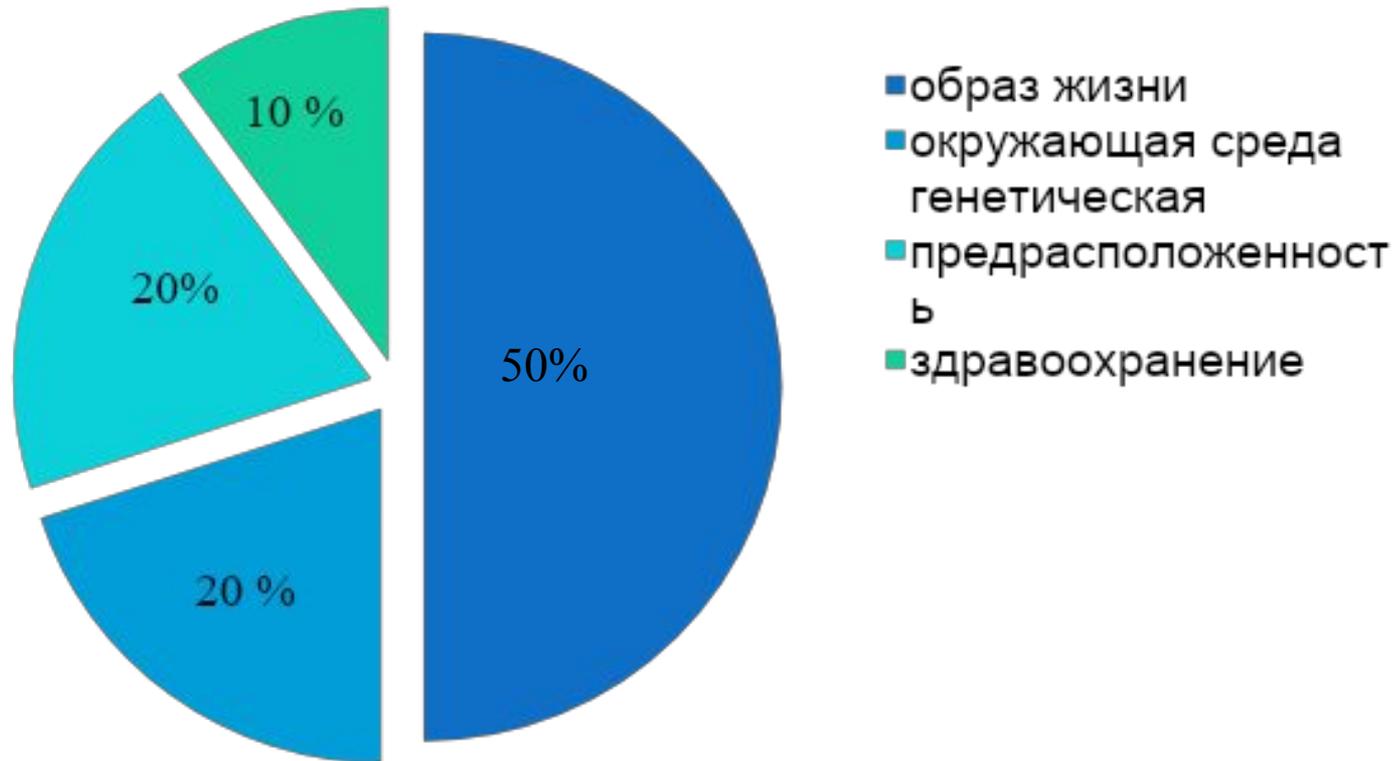
## *Содержание:*

- ❖ Здоровье и Здоровый образ жизни. Определения (3сл.)
- ❖ Составляющие Здорового образа жизни. (4 - 6 сл.)
- ❖ Актуальность Здорового образа жизни людей. (7сл.)
- ❖ Элементы Здорового образа жизни. (8 – 15 сл.)
- ❖ Заключение.

**Здоровье** - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни

**Здоровый образ жизни** - это комплекс активных, трудовых и закаливающих мероприятий позволяющих повысить защитные способности организма от неблагоприятных факторов воздействия окружающей среды, а так же позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье

# Здоровье людей



По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55 % именно от образа жизни, на 20 % - от окружающей среды, на 18–20 % - от генетической предрасположенности, и лишь на 8–10 % - от здравоохранения

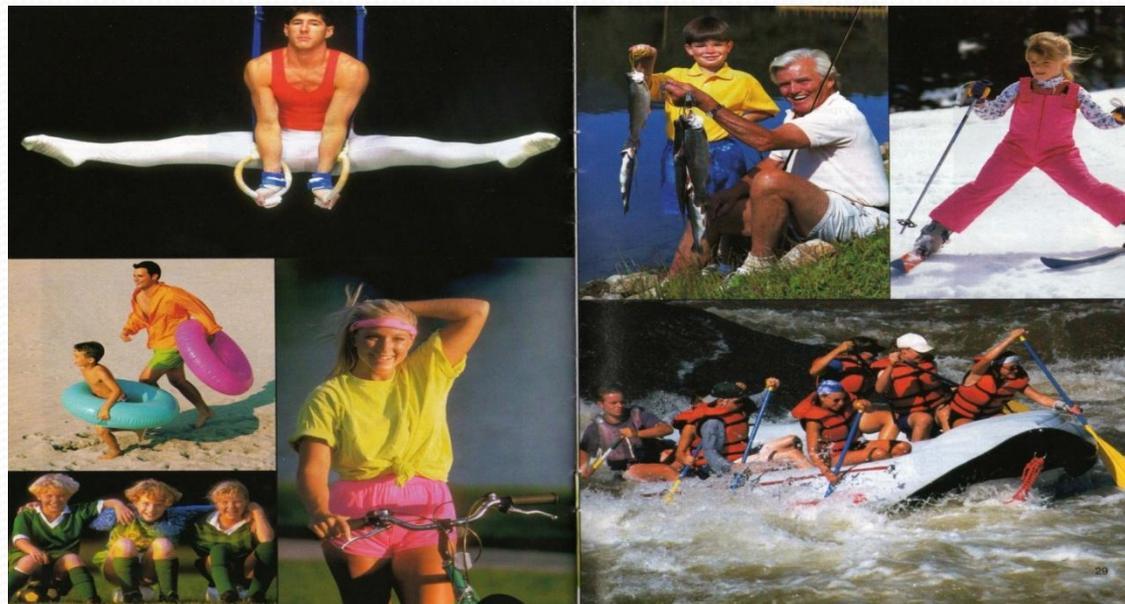
Занятия физкультурой - одна из основных составляющих  
здорового образа жизни.



Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.



Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе все больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни



## *Элементы здорового образа жизни:*

- Режим труда и отдыха

Режим труда и отдыха определяет продолжительность работы и рациональное чередование периодов работы (трудовой деятельности) человека и перерывов для его отдыха



- Режим питания.

Умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;



- Режим дня.

Соблюдая правильный режим дня, у человека вырабатываются условные рефлексы, и каждая предыдущая деятельность становится сигналом к последующей, что помогает ему легко переключаться из одного состояния в другое



- **Оптимальная двигательная активность.**

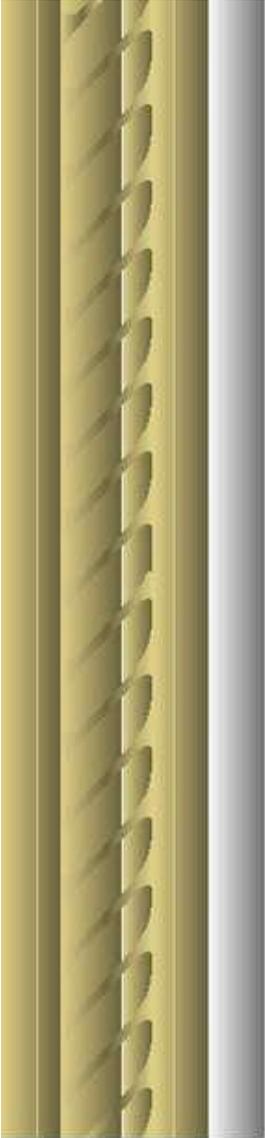
Это естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие



- **Закаливание организма**

Это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды.





## Гигиена сна

- **1. Ложиться надо в одно и то же время.**
- **2. Перед сном проветрить помещение, сходить на прогулку.**
- **3. Ужинать за 1,5 – 2 часа до сна.**
- **4. Постель должна быть чистой и удобной.**
- **5. Спать лучше на правом боку.**

- Профилактика вредных привычек



- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.



Соблюдение ЗОЖ гарантированно оказывает содействие укреплению и сохранению физического и психического здоровья, успешному обучению, накоплению физических и духовных сил, а также создает надежные предпосылки активной жизнедеятельности, материального и семейного благополучия, высокопроизводительной профессиональной работы, успешной карьеры и творческого долголетия. При этом решающее значение имеет культура ЗОЖ.





Благодарю за внимание!