

# Медико- биологические и социальные аспекты здоровья детей

## Что такое здоровье?



# Соблюдение режима дня детей



Режим дня-это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности

# Правильная организация питания

Питание — поддержание жизни и здоровья человека с помощью пищи. В процессе питания удовлетворяется одна из важнейших физиологических потребностей человеческого организма, обеспечивающая его формирование, функционирование



# Правильная организация сна



Сон — это особое состояние сознания, а также естественный физиологический процесс, характеризующийся пониженной реакцией на окружающий мир и специфичной мозговой деятельностью

# Правильная организация сна

Организация сна детей имеет особое значение:

- Удобная одежда для сна

- Приток свежего воздуха

- Удобная кровать

  - Тишина

  - Устранение отвлекающих источников



# Соблюдение режима двигательной активности

- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры
- Физкультминутки
- Подвижные игры на улице



# Закаливание

Закаливание это повышение устойчивости организма к воздействию погодно-климатических условий. Закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье

**«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»**



# Формирование культурно-гигиенических навыков

## Навыки культуры еды





# Формирование культурно-гигиенических навыков

## Навыки личной гигиены

**Личная гигиена** - это свод правил поведения человека в быту или на производстве. В узком понимании - гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и больших групп людей



# Здоровье ребенка в наших руках!



Хорошее настроение

Полноценный сон



Режим дня



Гигиена



Занятие спортом

Правильное питание



Свежий воздух



# Формы работы по формированию ЗОЖ у дошкольников

- физкультурные занятия;
- самостоятельная деятельность детей;
- подвижные игры;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки, упражнения после дневного сна;
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
- прогулки, досуги, праздники, чтения; физкультурные, спортивные, музыкальные праздники;
- беседы; чтение художественной литературы;





**Спасибо за  
внимание!**

**Будьте здоровы!**