



Учу здоровому образу жизни

Выполнила воспитатель ГКУ СО «РЦД
и ПОВ «Виктория» г.о. Тольятти

Мокану Людмила Ивановна



Цель:

формирование потребности в здоровом образе жизни

Задачи:

- **учить ценить, беречь и укреплять своё здоровье**
- **способствовать овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность**
- **воспитывать культуру здоровья**

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



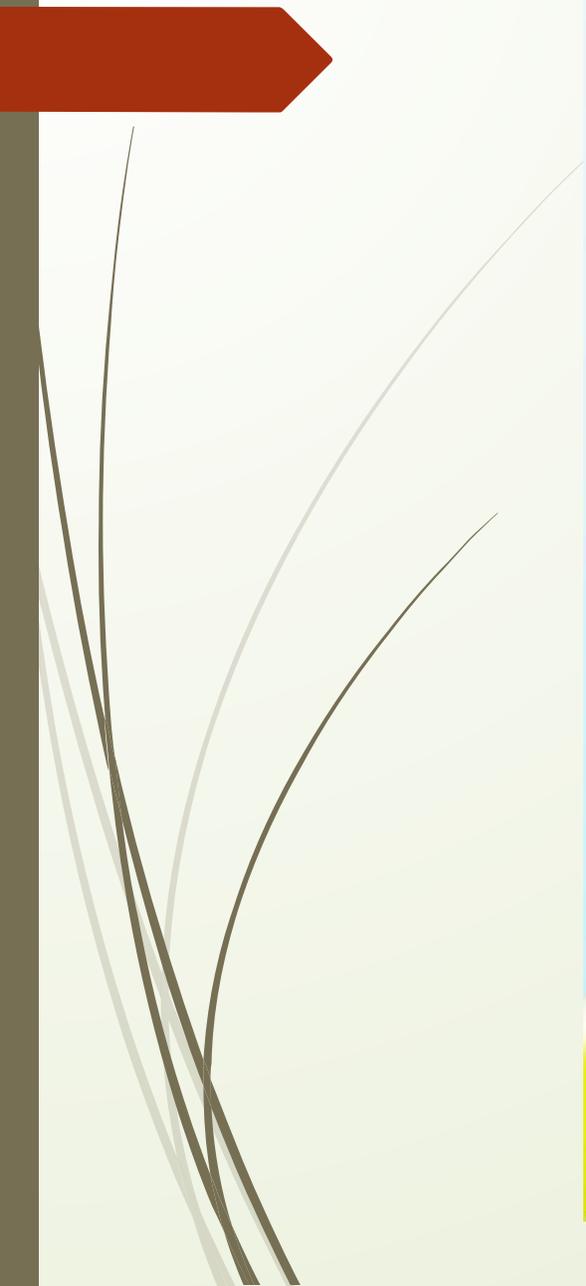


10 основных правил здорового образа жизни

ЖИЗНИ

- 1) занимайся только приятной тебе работой;
- 2) всегда имей собственную точку зрения;
- 3) придерживайся правил рационального питания;
- 4) откажись от вредных привычек;
- 5) спи при температуре 17-18°C;
- 6) относись ко всему с любовью и нежностью;
- 7) занимайся активным умственным трудом;
- 8) периодически употребляй сладости;
- 9) почаще давай своему организму эмоциональную разгрузку;
- 10) занимайся физическим трудом.





Пословицы:

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровье дороже денег.

Чтобы быть к труду готовым, надо
быть всегда здоровым.

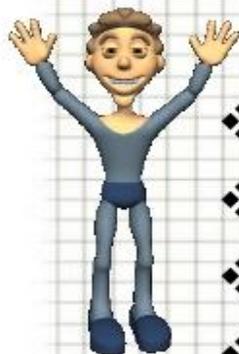
Овощи – кладовая здоровья.

Чистота – залог здоровья.

Курить – здоровью вредить.

Кто вино любит, тот сам себя погубит.

Что необходимо делать, чтобы прожить здоровым и счастливым много лет?



- ❖ Заниматься спортом, закаляться
- ❖ Правильно питаться
- ❖ Соблюдать режим дня
- ❖ Соблюдать личную гигиену
- ❖ Много двигаться
- ❖ Чаще бывать на свежем воздухе
- ❖ Не иметь вредных привычек





Соблюдай режим дня!

- Режим дня – это правильное распределение времени в течение дня.
- Важно иметь составленный вместе с родителями распорядок дня, а главное его соблюдать!
- В режиме дня должно быть место отдыху, прогулкам, на свежем воздухе, выполнению домашних заданий. Особое место отводится личной гигиене.







БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ



Занятия спортом и физкультурой укрепляют здоровье и улучшают состояние организма.







И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И конечно закаляйтесь,
Это так поможет вам всегда.
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите
Он вам силы даст, друзья.





«Чистота — залог здоровья».

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ





Правильное питание

- Строгое соблюдение ритма приема пищи
- Отучаться от переедания
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша пережевывать и почувствовать вкус





Выбор за тобой

Вредные привычки:

- курение;
- алкоголизм;
- наркомания;
- компьютерная зависимость ...



Здоровый образ жизни:

- полноценное питание;
- двигательная активность;
- личная гигиена;
- эстетика труда и отдыха;
- отказ от вредных привычек;





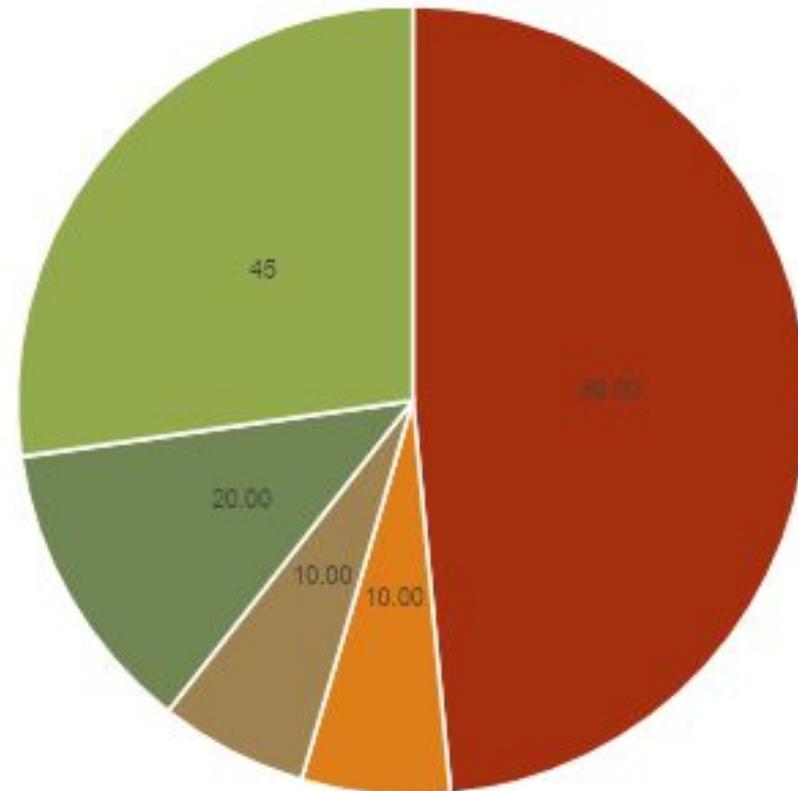
Викторина «Здоровый образ жизни»



Назовите основные аспекты здорового образа жизни?



АНКЕТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ



- родители, занимающиеся спортом в детстве
- занимаются зарядкой
- занимаются закаливанием
- имеют спортивный уголок
- играют в спортивные игры

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО

- УМЕНИЕ ЖИТЬ
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ



Жми











ЗАПОВЕДИ

здорового образа жизни *для родителей:*

- Витаминизация;
- Закаливание;
- Соблюдение режима дня, зарядка;
- Организация дома спортивного уголка;
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- Профилактика табакокурения, наркомании;
- Обеспечение участия детей в спортивных мероприятиях, секциях и т.д.;
- В выходные дни – активный образ жизни;
- Сбалансированное питание детей.









ЗАПОВЕДИ

здорового образа жизни *для детей:*

- Рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь ты знать!
- Прогони остатки сна, одеяло в сторону!
Вам гимнастика нужна – помогает здорово!
- С шумом струйка водяная на руках дробится. Никогда не забывай по утрам умыться!
- Дети должны усвоить, а также их родители, что горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!
- Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Это вредно и при том можно подавиться!
- Неряшливость не только не красива, но и опасна. Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно!
- Чтобы ночью крепко спать, видеть сон хороший, мы советуем гулять вечером погожим!

Выводы

Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. На здоровье влияют наследственность, состояние окружающей среды, здравоохранение. Но более чем на половину – здоровый образ жизни. Запомните, ваше здоровье – в ваших руках! Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!

