



# **З**доровый **О**браз **Ж**изни

Презентацию подготовила: Доронина Н.В.

# Компоненты здорового образа жизни

- Рациональный режим;
- Систематические физкультурные занятия;
- Закаливание;
- Правильное питание;
- Благоприятная психологическая обстановка в семье – хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.

# Утренняя зарядка!

- ❖ помогает организму пробудиться от сна;
  - ❖ способствует повышению работоспособности;
  - ❖ улучшает самочувствие;
  - ❖ дает бодрость.
- 
- ❖ Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание!





# Физкультурные занятия.



Пребывание детей на воздухе - это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма.





**Сон - важное условие для здоровья,  
бодрости и высокой работоспособности**



# Бодрящая гимнастика.



# Нетрадиционное закаливание.

- **Контрастное воздушное закаливание** (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).
- **Хожение босиком.** При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия.
- **Контрастное обливание ног** – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. (в детском саду проводится летом).
- **Полоскание горла прохладной водой** со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки.





# Мойте руки!



**Полноценное питание** – вот еще один аспект здорового образа жизни, **и вы** включайте в рацион продуктов, богатых витаминами, минеральными солями, а также белком. Все блюда для детей готовьте из натуральных продуктов, без добавок, специй и консервантов. Чаще включайте в рацион детей творог, гречневую кашу, овсяную кашу.



## *ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ХОДЕ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ*



**ВОТ И ЗАВТРАК ПОДОШЕЛ,  
СЕЛИ ДЕТИ ВСЕ ЗА СТОЛ.  
ЧТОБЫ НЕ БЫЛО БЕДЫ,  
ВСПОМНИМ ПРАВИЛА ЕДЫ:  
НАШИ НОГИ НЕ СТУЧАТ,  
НАШИ ЯЗЫЧКИ МОЛЧАТ.  
ЗА ОБЕДОМ НЕ СОРИ,  
НАСОРИЛ — ТАК УБЕРИ.**

**Мероприятие «Добрый доктор  
Айболит» совместно  
состуденткой  
Мед. Академии Воробьевой  
Анастасией Ивановной  
17.10.19**





**Здоровья вам и вашим детям!**