

**Вырастим детей
здоровыми!**



Здоровый образ жизни - это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека.

Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Социальное здоровье – состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом.

Духовное здоровье – умение жить в сочетании с собой и окружающими.

Факторы, влияющие на здоровье человека:





**Каждая мама хочет, чтобы ее ребенок был здоров.
Но как организовать жизнь ребенка, чтобы она была
по-настоящему здоровой?**

**Успешному
формированию у
ребенка
представлений о
здоровом образе жизни
способствует
комплексный подход к
этому вопросу.**



РЕБЕНОК

ДОУ

СЕМЬЯ



Главная задача формирования у ребенка представления о здоровом образе жизни – выработать разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки.



**Здоровый образ жизни человека не
совместим с вредными
привычками.**



Компонентами здорового образа жизни малыша являются:



Организм ребенка, как и любого человека, работает в определенной системе по индивидуальным биоритмам. Для того чтобы учитывать эти биоритмы необходимо соблюдать определенный распорядок дня, который строится с учетом его возраста и индивидуальных особенностей.

Основными режимными моментами в жизни каждого ребенка должны быть

- утренняя гимнастика;
 - пятиразовое питание;
 - игры, занятия, прогулка;
 - дневной и ночной сон;
 - закаливающие процедуры
- и др.



Формирование у детей санитарно-гигиенических навыков - важная часть культуры поведения ребёнка. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела причёски, обуви, одежды продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.



Эффективным средством укрепления здоровья вашего малыша могут стать закаливающие процедуры, к которым относятся:

- ❖ прогулки;
- ❖ умывание;
- ❖ полоскание рта прохладной водой;
- ❖ массаж;
- ❖ ходьба босиком;
- ❖ обтирания, обливания и т.д.



Средства двигательной направленности:

- физические упражнения;
- физкультминутки;
- эмоциональные разрядки;
- гимнастика (*оздоровительная после сна*);
- пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корректирующая;
- подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.



Компонентом здорового образа жизни ребенка является создание психологического комфорта, который во многом определяется физиологическим состоянием вашего малыша. Для того чтобы повлиять на настроение и самочувствие ребенка, вызвать у него положительные эмоции необходимо создать удобные условия его быта (зонирование детской комнаты), сделать доступным выбор деятельности (наличие игрушек, строительного материала, изобразительных орудий и материалов, книжек), внимательно относиться к его сиюминутным нуждам, создать атмосферу добра и ласки.



Здоровый образ жизни – это не только все знания, усвоенные за определенное время, а целый стиль жизни, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях. Ведь дети могут оказаться в абсолютно неожиданных ситуациях, и основная цель тут – развить у них самостоятельность, ответственность, а иногда и автоматизм. Всё, чему родители и педагоги учат детей, должно применяться ими в реальной жизни.

Однако самым главным условием здорового образа жизни вашего ребенка является забота любящих его родителей!





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

**Берегите себя и своих
близких!**