

День здоровья Группа №8 «Радуга»

Воспитатель: Донцова Елена Викторовна



В здоровом

теле –

здоровый дух



Знаешь ли ты, что здоровый образ жизни это:

- образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.
- Здоровье человека на 60% и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).
- Здоровый образ жизни подразумевает ментальное здоровье, отказ от табака и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность, физические упражнения, спорт и т. д. Поддающиеся изменению формы поведения, такие как употребление табака, отсутствие физической активности, нездоровое питание и употребление алкоголя, — повышают риск развития неинфекционных заболеваний (НИЗ).



Актуальность

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



Человек, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье должен:

- Соблюдать режим дня
- Утро начинать с зарядки
- Закалять свой организм
- Правильно и вовремя питаться
- Заниматься спортом, больше двигаться
- Высыпаться



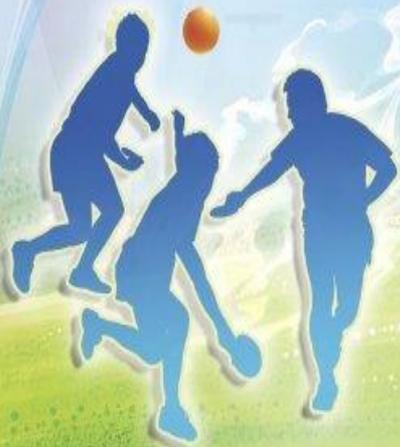
Здоровый образ жизни – это активные занятия физкультурой и спортом



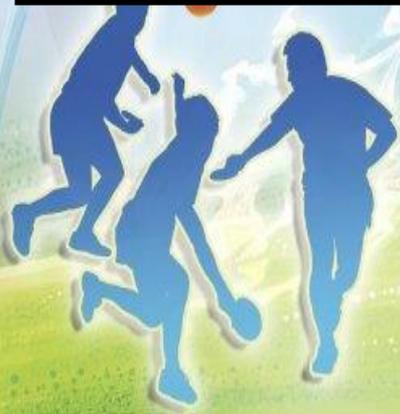
Правильное питание



Утренняя зарядка



Закаливание (умывание холодной водой, гигиена, самомассаж)



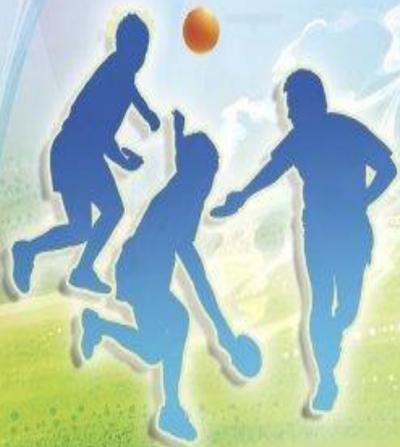
Подвижные игры



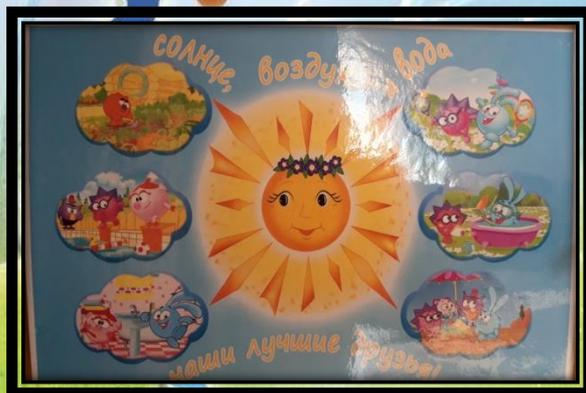
Прогулка на свежем воздухе



Викторина «Что я знаю о себе»



Газеты по ЗОЖ



Беседа и рисунки на тему: Если хочешь быть здоровым – заботься о себе



Спасибо за внимание!

