

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение

«Детский сад «Изумрудный город»

апрель 2020г.



# ЗОЖ для всех

Получен от природы дар –  
не мяч и не воздушный шар,  
не глобус это, не арбуз -  
Здоровье. Очень хрупкий груз.

## Компоненты здорового образа жизни



- Чистота-залог здоровья!**
- **Никогда не забывай!**
  - **Эти правила, ребенок!**
  - **Непреренно соблюдай!!**

**ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ**

- **ЧТОБЫ БЫТЬ ВСЕГДА ЗДОРОВЫМ, ОЧЕНЬ БОДРЫМ И ВЕСЕЛЫМ, ДЕНЬ С ЗАРЯДКИ НАЧИНАЙ,**
- **ГИГИЕНУ СОБЛЮДАЙ!!!**

- Пусть запомнят все ребята,
- **Регулярно мыться надо**
  - **и водичкой обливаться,**
  - **Чтоб расти и закаляться**



- **Вот еще совет простой**
- **Руки мой перед едой**



- **Зубы чтоб всегда блестели,**
- **никогда чтоб не болели**
- **Будет пусть тебе не лень**
- **Чистить их два раза в день**



**Правильная чистка зубов**



- **Тщательно,**
- **Очень старательно мой**
- **Фрукты и овощи перед едой!!**



- **Обязательное правило**
- **Соблюдать не забывай**
- **Рот при кашле и чихании**
- **Ты ладошкой прикрывай**



## Здоровье ребёнка в наших руках!

В современном обществе, в 21 веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. По данным обследований, только 5-7% детей рождаются здоровыми, 2-3% имеют I группу здоровья. На первый взгляд наши дети здоровы и нет причин волноваться. Но что такое здоровье? По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

### Факторы, влияющие на состояние здоровья:

- 20% -наследственность;
- 20% -экология;
- 10% -развитие здравоохранения;
- 50% -образ жизни.

Факторы городской окружающей среды отрицательно сказываются на развитии и здоровье ребёнка. Но рост количества детских заболеваний связан не только с плохой экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребёнка, во многом зависящим от семейных традиций, характера двигательного режима. В нашем детском саду проводилось анкетирование родителей на тему «Существуют ли традиции физического воспитания в вашей семье». Положительный ответ дали лишь 32% опрошенных. А ведь при недостаточной двигательной активности ребёнка неизбежно происходит ухудшение здоровья, снижение физической работоспособности. Так давайте же будем бороться за эти 50%, чтобы они были процентами здорового образа жизни.

# ПОМНИТЕ - ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА В ВАШИХ РУКАХ!!!

## КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

**Помни - здоровье не всё, но все без здоровья – ничто!**

- **Здоровье** нужно не только тебе, но и людям которых ты обязан защищать и помогать.
- **Здоровье** не только физическая сила, но и душевное равновесие.
- **Здоровье** - это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.
- **Здоровье** - это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.
- **Здоровье** - это стиль и образ твоей жизни.
- Ходи периодически по земле босиком – земля даёт нам силу, отводит из тела лишнее электричество.
- Учись правильно дышать - глубоко, ровно, спокойно.
- Семья - наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.
- **Здоровье** - это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.
- Хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.
- Помни - солнце наш друг, и все мы дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.
- **Здоровье** - социальная культура человека, культура человеческих отношений.
- Люби нашу землю - мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить, люби жизнь.
- **Здоровье** - наш капитал. Его можно увеличить, его можно и прокутить

**Хочешь быть здоровым – будь им!**