



Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми.

Секрет этой гармонии прост - здоровый образ жизни.

Результатом здорового образа жизни детей является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле - здоровый дух».

Каждый человек, особенно с возрастом, начинает осознавать истинную ценность своего здоровья. Поэтому формирование здорового образа жизни должно начинаться с самого детства

**Здоровье – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни каждого человека.**

## **Формирование здорового образа жизни**

Под задачей формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) понимается следование простым правилам и нормам, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья.

Учет факторов, влияющих на состояние здоровья, и есть основная задача формирования здорового образа жизни.

## Рациональное питание.

В вопросах питания существует ряд моментов, которые должны учитываться всеми. Во-первых, пища должна быть разнообразной и полноценной.

Оптимально питаться 3-4 раза в сутки. Вредно во время еды читать, смотреть телевизор, работать за компьютером и вообще отвлекаться на решение каких-либо задач. Нельзя торопиться, есть слишком горячее или холодное. Тщательное пережевывание в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, и способствует лучшему перевариванию и усвоению пищи.

## Сон.

Для нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон.

Потребность во сне у разных людей неодинакова и зависит от многих факторов. В среднем эта норма составляет около 8 часов, для детей 9.

Спать следует в хорошо проветренном помещении, еще лучше приучить детей спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытыми окнами. Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию.

Умеренное рациональное питание, регулярная физическая активность, следование режиму дня и сна, отсутствие вредных привычек позволят вам и вашим детям наслаждаться активной здоровой жизнью до глубокой старости. Ваше здоровье в ваших руках!

## Физкультура и спорт.

Любая регулярная физическая активность укрепляет скелет, сердечнососудистую и дыхательную систему, благотворно влияет на нервную систему.

Ежедневная зарядка - обязательный минимум для каждого человека придерживающегося здорового образа жизни. В идеале она должна стать привычкой, как умывание по утрам.

Еще лучше регулярные тренировки. Полезно заниматься практически любым видом спорта на любительском уровне. Бег трусцой, фитнес, плавание - отличный выбор для поддержания и укрепления здоровья.



# Формирование здорового образа жизни в группе «Искорки»

## Самомассаж



## Хождение по массажному коврику





# Пальчиковые игры



Цветок



Семья



Дятел



Дерево



Лягушата

# Дыхательная гимнастика



Сердитый ёжик



Дровосек



Гуси-лебеди



Умеренное рациональное питание, регулярная физическая активность, следование режиму дня и сна, отсутствие вредных привычек позволят вам и вашим детям наслаждаться активной здоровой жизнью до глубокой старости. Ваше здоровье в ваших руках!





**Спасибо за внимание**