



17-20%

Внешняя среда
и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здоровое питание

ЗДОРОВЬЕ

45-55%

Образ жизни
(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВЬЮ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми

Помните:

- ✘ если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе,
- ✘ если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить,
- ✘ если ребенку удастся достигать желаемого - он учится надежде,
- ✘ если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

О КОМ МОЖНО СКАЗАТЬ: «ОН (ЭТА СЕМЬЯ) ВЕДЕТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»?

- ✗ отсутствие вредных привычек;
- ✗ рациональное питание;
- ✗ систематические занятия физической культурой;
- ✗ профилактика заболеваний (закаливание, соблюдение элементарных гигиенических и санитарных правил, прием проф. препаратов в период подъема заболевания);
- ✗ соблюдение режима дня;
- ✗ ответственное отношение к своему здоровью и здоровью близких людей.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

У каждого человека есть свои вредные привычки, и это практически для всех проблема, которая играет далеко не последнюю роль в их жизни. Самыми распространёнными привычками, вредящими здоровью человека, являются: наркомания, курение и алкоголизм. И каждая из этих вредных привычек не имеет абсолютно ничего общего со здоровым образом жизни.



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Принципы рационального питания:

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Закаливание



Соблюдение
элементарных
гигиенических
и санитарных
правил



Прием
профилактических
препаратов в
период подъема
заболевания



РЕЖИМ ДНЯ



СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК ДОМА

- ✘ Родители, которые покупают спортивный комплекс для своего малыша, поступают очень разумно. Ведь дети себя комфортнее чувствуют в своей комнате, где все им знакомо, именно поэтому занятия физической культурой лучше начинать в домашней обстановке. Благодаря спортивному уголку, ваш ребенок будет здоров и физически развит.

СПОРТИВНЫЕ УГОЛКИ





СПОРТИВНАЯ (ШВЕДСКАЯ) СТЕНКА

- × Спортивная (шведская) стенка для занятий физкультурой в детских садах и школах, дома. Конструкция гимнастической стенки состоит из двух деревянных оснований (сосна) и 11 перекладин (береза). Элементы стенки покрыты лаком на водной основе, края имеют закругленную форму. Занятия на гимнастической стенке развивают у детей выносливость, гибкость, подвижность, укрепляют общее состояние организма.



СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК



СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ В Д/САДУ И ДОМА

- ✘ Игры с мячом – одно из самых распространенных и любимых детских занятий. Дети разных возрастов с удовольствием играют в мяч на уличной площадке, в ванной, бассейне или на пляже. Такие игры способствуют развитию глазомера, координации движений, ловкости и двигательной активности.
- ✘ Скакалка замечательный спортивный снаряд, можно использовать индивидуально и в групповых играх. Развивают координацию, выносливость, внимательность



ФИТБОЛ МЯЧИ

- × **Фитболы-мячи** предназначены для физкультурно-оздоровительных и лечебных занятий. С помощью фитбола можно воздействовать на различные группы мышц, тренируя тем самым и укрепляя их. Мячи имеют различные размеры и расцветки, что позволяет подобрать для каждого ребенка индивидуальный мяч в соответствии с его ростом, весом и, конечно же, цветовыми предпочтениями.



СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

- × **Кегли.** Цель игры - сбить как можно больше кеглей за один бросок. Развивает меткость, ловкость, глазомер, координацию. Играть в кегли можно как на улице, так и в помещении.
- × **Кольцеброс.** Развивает меткость, ловкость, глазомер. Играть можно в помещении и на свежем воздухе.



СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Спортивные игры – хоккей, футбол, баскетбол, настольный теннис, городки, бадминтон. Спортивные игры имеют огромное значение в решении образовательных и воспитательных задач. Они способствуют развитию точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве. В игре детям приходится быстро принимать решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы. В ходе спортивных игр у детей формируются положительные нравственно-волевые черты характера.

Обязательное соблюдение правил в играх способствует воспитанию выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими.



СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- × **Гантели** используются для выполнения упражнений на мышцы рук, плеча, спины. Занятия физкультурой в детском саду – это не только развитие силы и выносливости у ребенка, но и укрепление общего физического состояния и иммунитета. Вес: 0,5/1,0 кг
- × **Гимнастическая палка** – один из необходимых атрибутов для детского сада и другого ДОО. Помимо физических упражнений палка может использоваться для лечебной гимнастики. Гимнастическая палка имеет множество размеров и расцветок.
- × **Обруч** – это простой и вместе с тем эффективный тренажер для детей. Он развивает координацию движений, гибкость, силу, чувство ритма, артистичность. Кроме того, гимнастические обручи укрепляют вестибулярный аппарат ребенка. Обруч пластмассовый плоский имеет несколько вариаций размеров, что позволяет подобрать индивидуальный спортивный инвентарь для каждого ребенка в зависимости от роста и веса.

СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- ✘ Перечень спортивного оборудования для спортивного зала обязательно включает в себя различные мячи для игр и упражнений. **Утяжеленные мячи** для физкультурных занятий - отличная замена гантелям и ленточным утяжелителям. Утяжеленные мячи рекомендованы детям, имеющим начальный уровень физической подготовки. Данный спортивный инвентарь для ДОУ выполнен из качественного и безопасного материала.
- ✘ **Мячи-массажеры.** Каждый ребенок, независимо от возраста, любит играть с мячом. Игры с мячом могут проводиться как в спортивном зале, так и на уличной площадке. Помимо развлекательных свойств, массажные мячи несут и оздоровительный эффект. Мячи - массажеры развивают мелкую моторику, улучшают кровообращение конечностей. Мячи выполнены из качественной и экологически чистой резины.
- ✘ **Щит-мишень** с изображением разноцветных кругов для метания мячей в цель. Мишень можно крепить на гимнастическую (шведскую) стенку. Метание мячей в цель позволит детям развить точность, ловкость, меткость. Яркие расцветки кругов привлекут внимание каждого ребенка.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ ЗИМОЙ



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ ЛЕТОМ



СЕМЕЙНЫЙ КОДЕКС

- × 1. Каждый день начинаем с зарядки.
- × 2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
- × 3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
- × 4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
- × 5. Лифт – враг наш.
- × 6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
- × 7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
- × 8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
- × 9. Ничего не жевать сидя у телевизора!
- × 10. В отпуск и выходные – только вместе!