

«Формирование здорового образа жизни у детей 3-4 лет»



В возрасте 3 - 4 лет идёт интенсивный рост и развитие ребёнка. В этом возрасте закладываются основы, которые определяют здоровье вашего ребёнка на всю жизнь. Наверное, ни у кого не вызывает сомнение, как важно сохранять здоровье с самых малых лет. А чтобы его сохранить, нужно приобщать ребёнка к здоровому образу жизни. И лучше всего справиться с этой задачей может семья. Именно в семье ребёнок учится ценить здоровье, и ваш пример — самый сильный стимул. Дети этого возраста — великие подражатели. Они копируют не то, что вы говорите, а то, как вы живёте. Личный пример эффективнее словесных наставлений.

Что такое здоровье?

Здоровье — это состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма.

- Физическое здоровье**
- Душевное здоровье**
- Социальное здоровье**

Что такое здоровый образ жизни?

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это «оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды».

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это:

- Поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья.**
- Индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов.**
- Система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.**

Составляющие ЗОЖ :

- Здоровое питание**
- Бытовые условия**
- Условия работы**
- Двигательная активность**

Сегодня забота о здоровье – значимая, одобряемая обществом ценность и норма. Значит нам, взрослым, важно приобщить к этой ценности и наших детей.

Что такое ЗОЖ для дошкольника? С чего же начинать приобщение ребенка к здоровому образу жизни?

Здоровый образ жизни для дошкольников, как и для взрослых, это мотивы и установки, знания, действия и привычки.

Основные составляющие ЗОЖ

- Режим дня, который вам нужно будет составить**
- Правильное питание ребенка**
- Определение физической активности**
- Гигиена и подразделы гигиены**
- Психологический климат**

**Основные составляющие
здорового образа жизни — это
отсутствие вредных привычек,
двигательная активность,
рациональное питание и режим жизни,
психофизиологическая регуляция,
поддержание эмоционального
благополучия. Соблюдение принципов
здорового образа жизни зависит от
нашего отношения к здоровью, нашего
поведения.**

**Спасибо за внимание.
Здоровья вам и вашим
детям!**