



**Понятие здоровья и здорового образа жизни, их мотивация. Факторы, влияющие на здоровье.**

Подготовила воспитатель МДОУ «Детский сад №30  
Восякова Наталья Николаевна  
Щекино, 2022г.

**Здоровье** — это очень глубокое понятие, которое подразумевает под собой состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

### **Параметры, определяющие состояние здоровья человека:**

-антропометрические (рост, вес, объем грудной клетки, геометрическая форма органов и тканей);

-физические (частота пульса, артериальное давление, температура тела);

-биохимические (содержание химических элементов в организме, эритроцитов, лейкоцитов, гормонов и пр.);

-биологические (состав кишечной флоры, наличие вирусных и инфекционных болезней);



Для состояния организма человека существует понятие «нормы». Это значит, значение параметров укладывается в определенный, выработанный медицинской наукой и практикой, диапазон. Отклонение значения от заданного диапазона может явиться признаком и доказательством ухудшения здоровья.

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Основные составляющие здорового образа жизни

- Рациональное питание.
- Физическая активность.
- Общая гигиена организма.
- Закаливание.
- Отказ от вредных привычек.



## **Формирование ЗОЖ**

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.



# Соотношение различных факторов, влияющих на здоровье.



Здравоохранение — 10 %



Генетика и наследственность — 20 %



Внешняя среда, природные условия — 20 %



Условия и образ жизни, питание — 50 %



# Дыхательная гимнастика для дошкольников.

Дыхание — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость.

Известно, что дыхательная гимнастика:

- ▶ повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы
- ▶ предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту, способствует нормализации физиологического дыхания через нос:
- ▶ укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы; • стимулирует обмен веществ, благотворно воздействует на эндокринную и сердечно-сосудистую системы, кровообращение;
- ▶ насыщает организм оптимальным количеством кислорода;
- ▶ способствует уравниванию нервных процессов.



# Что такое плоскостопие?

- ▶ Плоскостопие — это снижение высоты продольного или поперечного свода стопы.



- ▶ Для профилактики плоскостопия нужно с ранних лет постепенно и систематически тренироваться совершать продолжительные пешие прогулки, ежедневно заниматься гимнастикой, включая в утренние упражнения пружинящие прыжки, приседания, ходьбу на носках, пятках, наружных и внутренних краях стоп. В теплое время года полезно ходить босиком по неровной почве, песку, гальке, скошенной траве.







Спасибо за внимание!



Будьте здоровы!