

Здоровый образ жизни —

образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья, образ жизни вошедший в привычку.



Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести **здоровый образ жизни**.

Иммунитет — это способность

его организма защищаться от различных «врагов», т.е. чужеродной генетической информации. С одной стороны, иммунная система защищает организм, а с другой — её состояние зависит от общего здоровья человека.

Если индивид активен, крепок, подвижен, и жизнерадостен, то и иммунитет у него будет в порядке, а если слаб и пассивен, то иммунная система будет соответственной.



Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение детский
сад № 52



**«Растим
здоровым
малыша!»**



Что способствует сохранению и укреплению здоровья

1. Хорошее настроение
2. Двигательная активность
3. Соблюдение режима дня
4. Закаливание организма
5. Рациональное сбалансированное питание
6. Максимальное пребывание на свежем воздухе
7. Соблюдение правил личной гигиены

Природные факторы, способствующие закаливанию:

- ❖ **Солнечные ванны** оказывают на организм самое сильное влияние.
- ❖ **Водные процедуры** — обливание, обтирание, душ, купание. Начинают с умывания лица и рук холодной водой, затем обливания ног, полоскания горла холодной водой.
- ❖ **Закаливание воздухом** — воздействие тем сильнее, чем больше разница температуры тела и воздуха.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов

Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться.

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире,

Долго – долго будут жить.

Помни каждый: ведь здоровье

В магазине не купить!

