VI Всероссийского конкурса

«Учитель здоровья России – 2015»

Санкт-Петербургский городской этап

номинация «Воспитатель ДОУ»

Творческая импровизация

«Культура здоровья»

Кресова Елена Валерьевна,
инструктор по физической культуре
ГБДОУ д/с № 81 присмотра и оздоровления
Красногвардейского района Санкт-Петербурга,
почетный работник общего образования

Культура

- Совокупность производственных, общественных и духовных достижений людей

- **Культура есть практическая реализация общечеловеческих и духовных ценностей**

- Исторически определённый уровень развития общества и человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, а также в создаваемых ими материальных и духовных ценностях» (БСЭ)

Здоровье

ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ПРОСТО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ

Культура здоровья

- ***Культура здоровья — фундаментальная наука о человеке и его здоровье, интегральная отрасль знания, разрабатывает и решает теоретические и практические задачи гармоничного развития духовных, психических и физических сил человека, его оптимальной биосоциальной адаптации к среде обитания.***

- ***В соответствии с концепцией учения о культуре здоровья, предложенной В. А. Скуминым духовная, психическая, физическая культура определяет состояние здоровья человека. А здоровье — духовное, психическое, физическое — служит предпосылкой достижения более высокого уровня культуры***

ЗОЖ

КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ

- Здоровая окружающая среда
- Регулярная физическая двигательная активность
- Умение находить и использовать информацию
- Умение сказать нет
- Полноценный отдых
- Сбалансированное питание
- Физический и духовный комфорт
- Активная жизненная позиция
- Коммуникативные навыки

Соматическое и физическое здоровье – *я могу;*
Психическое здоровье – *я хочу;*
Нравственное здоровье – *я должен.*

20%
Внешняя среда и природно-климатические условия
10%
Генетическая биология человека
10%
Здраво-охранение
ЗДОРОВЬЕ
60 %
Образ жизни
(питание, условия труда, материально-бытовые условия)
ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

- **Помни: здоровье не все, но все без здоровья ничто!**
- **Здоровье не только физическая сила, но и душевное милосердие.**
- **Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать, защищать.**
- **Здоровье – это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.**
- **Здоровье – это любовь и уважение к человеку: относись к другому так, как бы ты хотел, чтобы он относился к тебе.**
- **Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей: пользуйся всем, но ни чем не злоупотребляй.**
- **Помни: солнце – нам друг и мы дети Солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце**

КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

- Периодически ходи босиком – земля дает нам силу и отводит от тела лишнее электричество.
- Работай размеренно, спокойно, без рывков и чрезмерностей: труд должен быть радостным, тогда он будет продуктивным и целебным.
- Семья – наша опора и наше счастье: делай все в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал нужность и зависимость друг от друга.
- Будь внимателен к детям и старикам, если можешь – помоги и не проходи мимо чужого горя.
- Люби нашу Землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить – люби жизнь.
- Здоровье – наш капитал: его можно увеличить, его можно и прокутить. Хочешь быть здоровым – будь им!
- Если не хочешь быть больным – заболей здоровьем, поверь в великие силы нашего тела и нашей души – свою конституцию.

Дружно, смело, с оптимизмом за здоровый образ жизни!

АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Дерево здоровья

- Физический аспект
- Интеллектуальный аспект
- Эмоциональный аспект
- Социальный аспект
- Личностный аспект
- Духовный аспект
- Генетический аспект

Пять шагов к здоровью

Физические упражнения

Отказ от вредных привычек

Правильное питание

Личная и общественная гигиена

Здоровая экология

10 правил здоровьесохранения:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!

ЗДОРОВЬЕ ПРИДАЕТ НОВЫЕ СИЛЫ ДЛЯ СЧАСТЬЯ,

А СЧАСТЬЕ - ЕСТЕСТВЕННЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ ДУШИ

И ТЕЛА!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

10 советов здорового образа жизни

1 совет

- Разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет

- Работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе

3 совет

- Не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало

10 советов здорового образа жизни

4 совет

- Меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды

5 совет

- Имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным

6 совет

- Дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен

10 советов здорового образа жизни

7 совет

- Спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей

8 совет

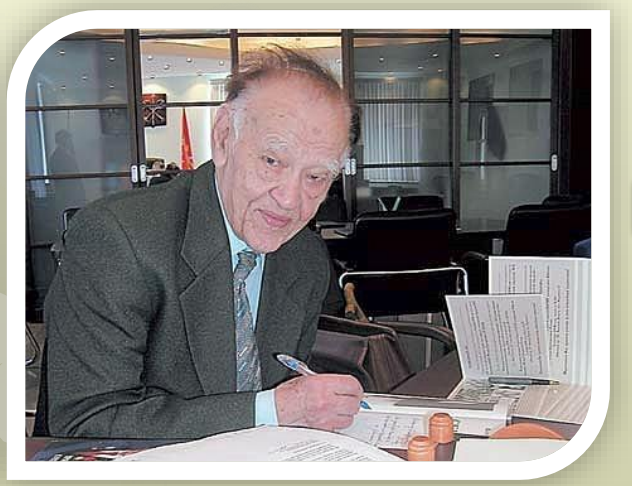
- Чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь

9 совет

- Периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое

10 совет

- Не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить



12 жизненных принципов академика Ф. Г. Углова

- Люби Родину. И защищай её. Безродные долго не живут.
- Люби работу. И физическую тоже.
- Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.
- Никогда не травись ни алкоядом, ни табакоядом, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.
- Люби свою семью. Умей отвечать за неё.
- Сохрани свой нормальный вес, чего бы тебе это ни стоило. Не переедай!

12 жизненных принципов академика Ф.Г. Углова

- Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.
- Не бойся вовремя пойти к врачу.
- Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.
- Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы своего тела. Люби своё тело, щади его.
- Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.
- Делай добро; зло, к сожалению, само получится.