**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни – это система индивидуальных проявлений личности (нравственных, духовных, физических) в сферах различных деятельностей (учебной, бытовой, общественной, коммуникативной), отражающая отношение к себе, окружающей природе с позиций ценностей здоровья и способствующая сохранению соответствующей возрасту устойчивости организма, максимальной активности личности в повседневной и профессиональной деятельности.

**Виды здоровья:**

* Физическое.

Состояние, при котором у человека имеет место гармония физических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды; совершенство саморегуляции в организме, гармония физических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

* Умственное (интеллектуальное);
* Психическое

Это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности. Состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция.

* Социальное

Это социальный статус, оптимальное место человека в обществе, его значимая роль в межличностных отношениях, зависящих от здоровья общества, а также от окружающей среды для каждого человека.

**Основные аспекты здорового образа жизни**

* Оптимальный двигательный режим (утренняя гимнастика, физические упражнения)
* Личная гигиена (гигиена тела, уход за волосами, гигиена полости рта, гигиена одежды и обуви, гигиена помещения).
* Правильное дыхание (следование правилам дыхания при выполнении физических упражнений, дыхание через нос).
* Закаливание (соблюдение правил приема закаливающих процедур: воздушных ванн, солнечных ванн, водных процедур, умывания, обливания, хождения босиком).
* Профилактика заболеваний у дошкольников (осанка, плоскостопие, инфекционные заболевания)
* Профилактика повреждений и травм у дошкольников (правильная организация и методика проведения НОД, соблюдение техники безопасности, правил поведения в общественных местах)
* Проведение подвижных игр (на воздухе) и др.