

Меджидова Диана Гамидовна

студентка

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗОЖ

***Аннотация:** статья посвящена формированию правильной культуры здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Автором отмечается необходимость оздоровления и сохранности детского организма, профилактики усовершенствования здоровья детей через изменение стиля и уклада жизни, употребление санитарных знаний в борьбе с плохими привычками, гиподинамией и преодоление различных жизненных ситуаций.*

***Ключевые слова:** ЗОЖ, правильное питание, рациональное распределение, вредные привычки, физические нагрузки, закаливание.*

«Что такое здоровый образ жизни?» – спросили бы наши бабушки еще двадцать лет назад.

Сейчас эта концепция обретает все большую и большую популярность.

Основы здорового образа жизни (ЗОЖ) – Это отсутствие вредных привычек и соблюдение правильного образа жизни.

Основными компонентами здорового образа являются:

1. Правильное питание.
2. Закаливание.
3. Двигательная активность.
4. Соблюдение личной гигиены.
5. Отказ от вредных привычек.
6. Культура половой жизни.
7. Правильный режим дня.
8. Прогулки на свежем воздухе.
9. Позитивное восприятие окружающего мира.
10. Ходьба.

Раньше модными были походы в клубы и потребление вредной пищи, сейчас же интернет, телевиденье и прочее заполнены фотографиями красивых спортивных тел, правильным питанием и упражнениями. Многие стали прибегать к услугам диетолога. В магазинах стали появляться низкокалорийные или продукты для похудения.

Почему же здоровый образ жизни приобрёл такую популярность в современном мире? Ответ довольно прост, при ЗОЖ улучшается не только здоровье, но и внешний вид, которую в свою очередь играет большую роль в современном обществе.

Человек, который соблюдает все правила здорового образа жизни, имеет здоровый цвет кожи, свежий взгляд, всегда полон энергии.

Можно сделать вывод, что здоровый образ жизни – это сочетание нескольких основных элементов, в числе которых особенно выделяются следующие:

- 1) правильное питание;
- 2) здоровый сон;
- 3) физические нагрузки;
- 4) рациональное распределение времени;
- 5) отказ от излишеств.

Многие ошибаются думая, что можно поменять что-то одно, а остальное оставить как есть. Для того чтобы действительно добиться результата нужно поменять абсолютно все вредные привычки, только тогда можно считать, что вы ведёте здоровый образ жизни.

Но психологи считают, что стоит начинать постепенно и не спешить применять сразу все основные составляющие здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни начинается с осознания человеком того факта, что он живет неправильно.

Иногда люди годами идут к мысли о том, что недостаточно одной лишь диеты или профилактики простудных заболеваний для того, чтобы их проблемы решились. И им кажется, что они ведут правильный образ жизни, раз они

отказались от какой-то одной составляющей прошлого: бросили пить или курить, начали посещать спортзал или сели на диету.

Однако, ЗОЖ – это не одна маленькая уступка, а большой комплекс мер по самосовершенствованию себя, и, хотя начинать это следует с малого, стремиться надо к большему.

Что такое ЗОЖ? Это не только некая группа базовых элементов, основанных на физиологических аспектах, но также огромный пласт составляющих, лежащих в области психологии и тонкой настройки подсознания.

Несомненно, здоровый образ жизни входят в нашу жизнь: по телевизору то и дело рекламируют разные тренажёры для похудения, в интернете создаются блоги с упражнениями, в клиниках стоят толпы людей к диетологу. Здоровый образ жизни улучшает нашу жизнь.

Современный человек просто не может выйти из реальности, которая учит тому, что такое ЗОЖ, ведь все мы уникальны, и беречь эту уникальность, сохранять ее в максимально близком к идеальному состоянию – это отличная цель жизни.

Список литературы

1. Вавилова Р.И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. – М.: Просвещение, 2003 – 245 с.
2. Вильчковский Э.С. Физическое воспитание дошкольников в семье. – К.: Рад. шк., 2003 – 128 с.
3. Дергунов Н.И. Учебное издание. – Новосибирск. – 245 с.
4. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. – 2004. – №3.