



Здоровый образ ЖИЗНИ



*Фотовыставка посвященная 92-й годовщине
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры,
Году здоровьесбережения
в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре*

Здоровый образ жизни

образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья

Основные элементы здорового образа жизни

1. Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков. Режим дня;
2. Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;
3. Правильное питание;
4. Движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей;
5. Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи;
6. Духовное развитие личности.

Физическая активность – это ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высидивать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки.

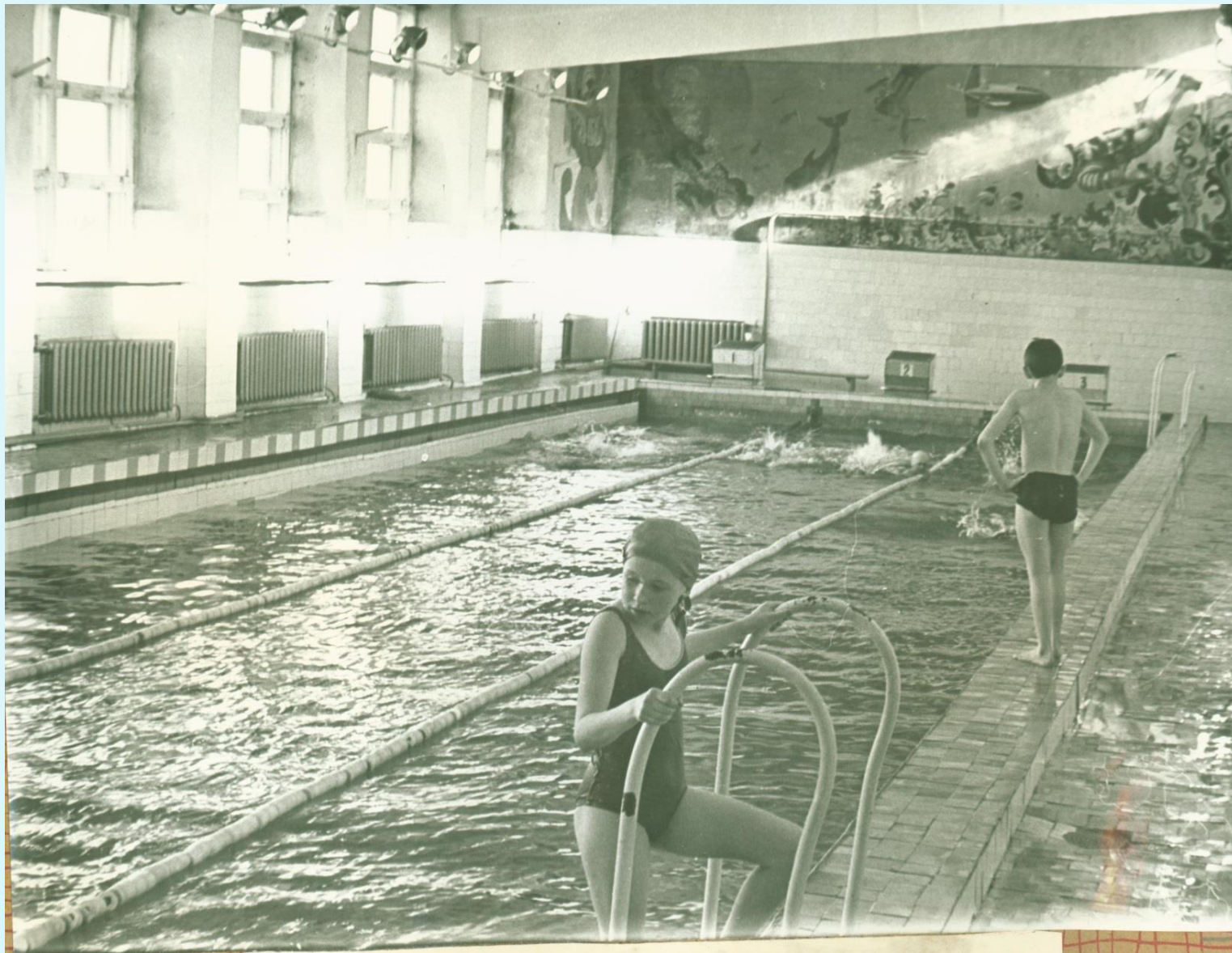


**Воспитанники детского сада Пионерского леспромхоза на утренней гимнастике.
п. Пионерский. 1970-е годы.**

Фонд Фотодокументов. Опись 2. Дело 4. Лист 3об.



**Воспитанники детского сада Алябьевского леспромхоза на утренней гимнастике.
п. Алябьевский. 1970-е годы.
Фонд Фотодокументов. Описание 2. Дело 5. Лист 3.**



РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
НА БАЗЕ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАСЕЙНА В ПОСЕЛКЕ МАЛИНОВС-
КИЙ.



33.

Для жителей района открыты двери трех спортивных школ, двадцати спортивных залов, трех плавательных бассейнов.



Фонд Фотодокументов. Опись 2. Дело 5. Лист 6об.



Представитель Советского района Пермяков Евгений на третьем этапе в эстафете 3х3 км финале XXXII Всесоюзных соревнований по лыжным гонкам на приз газеты «Пионерская правда».
г. Ханты-Мансийск, Долина ручьев. 28 марта 1984 года.
Фонд Фотодокументов. Опись 1. Дело 97.



Парад участников финала XXXII Всесоюзных соревнований по лыжным гонкам на приз газеты «Пионерская правда». г. Ханты-Мансийск, центральная площадь. 28 марта 1984 года.

Фонд Фотодокументов. Описание 1. Дело 97.



Учащиеся школ Советского района на отдыхе в спортивно-оздоровительном лагере «Мечта» на берегу озера Окунёво. Советский район.

Фонд Фотодокументов. Опись 2. Дело 32. Лист 15об.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Малышок»



Районные состязания «Веселые старты», в спортивном комплексе Олимп», участники - воспитанники подготовительной группы «Звездочка» (6 -7 лет) – 2008 год, Призеры – 1 место.



Туристический пеший поход в Городской парк «Культуры и отдыха» на лесную поляну «Там на неведомых дорожках» с детьми и родителями подготовительных групп «Семицветик», «Гусельки» (6-7 лет) – сентябрь 2011 года.



Спортивная секция «Плавание» на основе платного кружка на базе МАДОУ д/с «Радуга», участники - воспитанники старшего дошкольного возраста (5-7лет) МАДОУ д/с «Малышок». Март 2015 года.



Районные состязания «Велостарт 2014». Участники - воспитанники старшего дошкольного возраста (5-7 лет) - май 2015 года.



«Лыжня России – 2021» - реализация проекта «Лыжный патруль», участники, воспитанники подготовительных к школе групп: «Капелька», «Улыбка», «Радуга». (6-7 лет). Март 2022 года.



Перед стартом – «Лыжня России- 2021» - в центре Воронцова Дарья, воспитанница подготовительной группы «Капелька» (6-7 лет). Март 2022 года.

Умный фитнес – спорт, доступный каждому!
На пути к здоровому и красивому телу!



Стадион «Юбилейный». 23 августа 2022 года.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Улыбка» п. Малиновский



«Лыжня России». 7 февраля 2022 года.



«День здоровья». 7 апреля 2022 года.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Чебурашка». п. Алябьевский.
«Будущие Олимпийцы».







Малые зимние Олимпийские игры с детьми подготовительной к школе группы «Весёлые ребята» и родителями. 15 февраля 2022 года.



Утренняя гимнастика, посвященная Всемирному дню здоровья, с участием детей и родителей. 7 апреля 2022 года.

День Здоровья (педагоги, младшие воспитатели и родители воспитанников).
Дом культуры «Авангард» п. Алябьевский. 7 апреля 2022 года.





**Мы выбираем
здоровье!**



Архивный отдел управления по организации деятельности администрации Советского района выражает благодарность за участие в фотовыставке:

- Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Малышок»;
- Муниципальное автономное учреждение физкультурно-оздоровительный комплекс «Олимп»;
- Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Улыбка» п.Малиновский»;
- Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Чебурашка» п. Алябьевский».

Выставка подготовлена ведущим специалистом архивного отдела управления по организации деятельности администрации Советского района
Петровой Натальей Викторовной - 2022 год