«Принцип здорового образа жизни,

принцип оптимальных физических нагрузок,

человек должен усваивать как элементы культуры

в худшем случае со школьной скамьи,

в лучшем - еще раньше, в семье, в детском саду…»

Н. М. Амосов

Здоровый ребенок в детском саду

Здоровье дошкольника – важнейший вопрос, волнующий родителей ребятишек от 1,5 лет до 7 лет. Здоровье является необходимым условием физического и психического развития. Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье, как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного, привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, воспитать чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Исследование показывают, что здоровье человека более чем на 60% зависит от образа жизни. Крупнейший Российский микробиолог, И.И. Мечников считал, что самое главное – это научить человека выбирать полезное для здоровья и отказываться от всего вредного. Опыт работы с дошкольниками показывает, что у детей, не приученных заботится о своем здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии «взрослой жизни». А ведь ритм и темп нового тысячелетия сталкивает их с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники. Для этого мы проводим форму оздоровительной работы к этому относится самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, двигательно-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, прогулки, спортивные праздники.

 Одной из основных задач нашего детского сада является сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Все наши усилия направлены на оздоровление каждого ребёнка. Одним из средств решения обозначенных задач становится применение здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающий педагогический процесс в нашем детском саду – это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережение и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей.

 Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так, как из них дети проводят большую часть дня. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений.

  Главной целью является сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

***Существует десять золотых правил Здорового образа жизни***:

Соблюдайте режим дня!

Обращайте больше внимания на питание!

Больше двигайтесь!

Спите в прохладной комнате!

Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему 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!

Таким образом, комплексный подход в формировании культуры здорового образа жизни у дошкольников позволит привить им необходимые привычки и навыки, которые будут основой для дальнейшей их жизни.

Достичь положительных результатов в решении проблемы сохранения здоровья ребёнка можно лишь при согласованных действиях детского сада и семьи. Долг родителей укрепить здоровье ребёнка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем.

Заведующий Федорова Л.В