



## **Здоровый образ жизни в детском саду**

Процесс сохранения здоровья и укрепления иммунитета ребенка в дошкольном возрасте является решающим этапом формирования здоровой личности. Именно в это время идет усиленное формирование органов, от которого, по сути, зависит дальнейшая жизнь маленького человека. Поэтому занятия по физической культуре и ОБП в детском саду играют важнейшую роль в развитии ребенка.

Результаты недавних исследований четко показали тенденцию ухудшения физического и психического здоровья детей. Кроме этого, ученые отмечают, что детский организм должен развиваться в максимально идеальных условиях. Поэтому они настоятельно рекомендуют покупать для них исключительно качественную продукцию: средства личной гигиены, питание, игрушки, посуда, витамины, лекарственные средства.

Дошкольный возраст — один из самых коротких в жизни человека. До 7 лет человек проходит большой этап своего развития, который больше не повторится за всю его жизнь никогда. Формирование любви к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья — это основные задачи учреждения, где ребенок проводит максимальное количество времени, — в детском саду.

## **Оздоровление в детском саду**

- Утренняя гимнастика
  - Прогулки
  - Сон
  - Продуманное, сбалансированное питание
  - Организованная учебная деятельность, игры, здоровьесберегающие технологии.
- Основная цель таких дошкольных учреждений, как детские сады, в том, чтобы обеспечить правильное и бережливое отношение детей к своему здоровью, развить быстроту реакции, ловкость, силу и скорость, научить регулировать свое эмоционально состояние, принимать правильное решение.

Целенаправленная работа в детском саду рождает выработку человеческих ценностей у детей, таких как здоровье, ответственность за себя, выбор правильного поведения в различных жизненных ситуациях.

Оздоровление воспитанников детских садов должно проводиться силами не одних лишь педагогов, воспитателей, психологов. Это большая цепочка, куда обязательно должны подключаться родители и работать в тандеме с педагогами.

**На здоровый образ жизни детей должны делать ставку, в первую очередь, их родители.**

## **10 условий здоровья**

1. Пребывание на свежем воздухе.
2. Разнообразие питания (овощи, фрукты, каши, молочные продукты) без любого принуждения.
3. Закаливание детей.

4. Неограниченность в движении и познании предметов.
5. Навыки личной гигиены. Лучше всего подать личный пример (уход за зубами дважды в день, мытье рук, подмывание, купание, смена белья).
6. Физические нагрузки. Конечно же, тут лучше не дублировать такие формы активности как бег, прыжки и т.д. Это все присуще самому ребенку без посторонней помощи. Зарядка, гимнастика, танцы, всевозможные эстафеты, активные игры — это все аспекты ЗОЖ, применяемые в детском саду. Поэтому крайне плохо, если в выходной день такая позиция теряется. Нехорошо показывать, что отдых может заключаться в том, чтобы лечь на диван или долго спать. Физические упражнения дают возможность научиться управлять своим телом. Они приводят к улучшению аппетита и нормализации обмена веществ.
7. Планировка и соблюдение режима дня. Рациональный режим помогает работать всем органам также согласно режиму. День стоит потратить на естественные нужды (сон, пища) и вовлекать в различные трудовые процессы, помогать освоить навыки.
8. Спокойствие. Здесь можно выделить 2 аспекта. Спокойствие должно царить в семье и сохраняться в детском саду. Ребенок должен знать, что дома его ждут и любят, тогда он сможет справиться с любой задачей.
9. Развивающие игры, интересные рассказы о хорошем и плохом с подведением итогов. Кроме игр для физического развития, играйте в игры для развития памяти.
10. Любовь.

## «Здоровье всему голова»