

РАСТИМ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

Актуальная тема для разговора во все времена –это здоровье человека. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус. В связи с этим мы считаем, что проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа ДОУ и родителей.

Что же такое, здоровый образ жизни?

Это соблюдение режима, труда, отдыха, сна на основе требований суточного биоритма; двигательная активность, включающая систематические занятия ходьбой, оздоровительным бегом, аэробикой, доступными видами спорта, разумное использование методов закаливания, рациональное питание, умение снимать нервное напряжение. Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

Здоровьесбережение—это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей.

Здоровье—это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

Необходимым условием для полноценного развития детей, подготовки их к жизни является целенаправленная работа по развитию эмоциональной отзывчивости и гуманности детей, чтобы каждый ребенок в соответствии со своими склонностями и интересами приобрел опыт успешной творческой деятельности, по физическому воспитанию детей, формированию здорового образа жизни. Поэтому, приоритетным направлением работы педагогического коллектива стало укрепление физического и психического здоровья наших воспитанников.

Сохранение и укрепление **здоровья** воспитанников—одна из основных задач детского сада. Одна из средств решения обозначенных задач становится применением здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающий педагогический процесс в нашем детском саду —это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения.

Наиболее эффективными формами оздоровления являются:

- Утренняя гимнастика;
- Оздоровительная гимнастика;
- Физминутки, динамические паузы;

Обеспечение условий для реализации двигательной активности детей в течение дня:

-Физкультурные занятия, прогулки;

-Игры

-релаксации

-Сбалансированное питание;

Обязательным условием нормального роста детского организма, его гармоничного физического и нервно-психического развития является организация рационального **питания детей**. Данному вопросу в детском саду уделяется особое внимание.

Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными. Путей к физическому совершенствованию много. Один из них –воспитание в семье.

В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основные личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности.

Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей. Началом формирования **здорового образа жизни** в семье является воспитание потребности в здоровье. Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать –вот задачи здорового образа жизни. От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье. Если взрослые проявят характер и начнут утро с гимнастики, которую сделают вместе с ребенком, -это будет первый шаг в

большом и важном деле –укреплении здоровья. И этот шаг надо сделать как можно скорее. **Родители** должны поощрять детей в спортивных занятиях, обязательно подбадривать их, тем самым вселяя уверенность в полезности занятий физкультурой.

Как подтверждает практика, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, поэтому главное условие работы это сообщество «дети –родители – педагоги»