

⁰⁰ **Буклет «Здоровый образ жизни дошкольника»**

"Здоровье - это драгоценность ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной" М. Монтель.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем органов и становление **функциональной системы организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.**

В вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, специалисты и родители. **Основной задачей должно стать воспитание здорового образа жизни у детей, потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.**

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств. В детстве человек осуществляет более напряжённую, более сложную работу, чем взрослый по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегуляции. Если ребёнок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разум его здоровья. Поэтому именно на этом дошкольном возрасте приоритетом является задача воспитания у детей мотивация на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.



Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

- Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

- Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является: **правильно организованный режим дня,** который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворит их потребности в

пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает силы детей.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней.

Закаливание, как отмечал Е.А. Аркин, для ослабленного ребенка имеет большое значение. **Контрастное воздушное закаливание** (из теплого помещения дети попадают в «холодное») **Хождение босиком.**

Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.

Полоскание горла прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки.

Прием витаминов.

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!



Используемая литература: Каштанова Т. В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие. М. : 2002.

Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М. :АРКТИ, 2002.

Интернет источник:

<http://tmndetsady.ru/konkursyi-na-sayte/konkurs-metodicheskikh-rabot-interaktivnyie-formyi-sotrudnichestva-s-roditelyami/news2484.html>

Составила: воспитатель МБДОУ «Детский сад №25» г. Нефтеюганск
О.А.Степанова.

