

«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. 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 здоровые сберегающим 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. Поэтому, приоритетным направлением работы 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 здоровые сберегающих технологий.

Наиболее эффективными формами оздоровления являются:

- утренняя 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. В детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха. 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. Только таким образом можно с детства привить ребенку любовь к физкультуре и здоровому образу жизни.

