**«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!»**

Калегова Наталья Валерьевна.

Воспитатель дошкольного отделения

АНОО «Ломоносовская школа-Зеленый мыс».

Декабрь 2016 год.

 Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами **жизни**, наслаждаться её красотой, очень важно иметь **здоровье**.

 Еще мудрый Сократ говорил: “**Здоровье – не всё**, но без **здоровья – ничто”**.

 И вряд ли можно найти **родителей**, которые бы не хотели, чтобы их дети росли **здоровыми**.

**Здоровый ребёнок**, если он и болеет, то реже других детей и не так тяжело. Он **жизнерадостен и активен**, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств проходит гармонично. Нормальный, **здоровый** ребёнок достаточно быстр, ловок и силён. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, **здоровому ребёнку не страшны**, т. к. он закалён. Это “портрет” идеально **здорового ребёнка**, какого в **жизни встретишь не часто**. Однако вырастить и воспитать ребёнка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребёнка заботиться о своём **здоровье**! Для этого нужно формировать навыки и привычки **здорового образа жизни** в соответствии с возрастом. Основная задача педагогов- побудить родителей быть более ответственными за здоровье детей. Здоровье дошкольников зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Пытаясь приучить ребенка к здоровому образу жизни, не подключая к этому членов его семьи, невозможно. Ведь главные люди, на слова и поведение которых он ориентируется,- это родители.

Чтобы ребенок рос здоровым, в первую очередь следует формировать сознательное отношение к собственному здоровью у родителей.

Медики утверждают, что здоровых дошкольников с каждым годом становиться все меньше. Причин этому существует огромное множество. Одна из них- недостаточное внимание родителей к физическому развитию их детей. Как помочь родителям исправить это положение, читайте в данной статье.

 Каждое утро у дошкольника должно начинаться с утренней зарядки.

Утренняя зарядка помогает организму пробудиться от сна; способствует повышению работоспособности; улучшает самочувствие; дает бодрость.

Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание!

На занятиях, что б сохранить умственное и физическое здоровье детей должны использоваться следующие методы и приемы:

- устранение умственной перегрузки дошкольников, постоянная смена методов и приемов работы с детьми; смена умственной нагрузки - физической;

- проведение интегрированных занятий во избежание дублирования одного и того же программного материала;

 - создание психологически комфортной обстановки на занятии (тон, предвосхищающая оценка, свет, размещение материала, использование в нужном количестве демонстрационного и раздаточного материала, проветренное помещение, рациональная и целесообразная расстановка мебели с выделением различных центров активности: двигательных, творческих, эмоциональных, игровых);

 - четкое соблюдение возрастных, индивидуальных и психологических особенностей детей группы;

- введение музыкально-ритмических и динамических переменок между занятиями;

 - использование здоровьесберегающих технологий и комплекса психогигиенических мероприятий: двигательные разминки, динамические паузы, артикуляционные и пальчиковые гимнастики, эмоциональные этюды, релаксация, дыхательная и звуковая гимнастика, дидактические игры в движении.

 Закаленный человек мало подвержен любым заболеваниям, поэтому закаливание организма можно с уверенностью отнести к привычкам **здорового образа жизни**. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека (в разумных пределах) очень полезно.

Пребывание детей на воздухе - это использование естественных факторов природы для **оздоровления**и закаливания организма. Во время прогулки 2 раза в день, дети должны как можно больше двигаться, играть в спортивные и подвижные игры.

Полезно также нетрадиционное закаливание:

1. Хождение босиком, для укрепления стопы и связки стоп, для профилактики плоскостопия.

2. Воздушные ванны пред сном и после сна.

3. Полоскание полости рта водой является методом профилактики заболевания носоглотки.

Ежедневно по мере загрязнения и перед приемом пищи мытье рук.

Лучше мыть руки - дважды. Однократное мытье рук не имеет практически никакого эффекта, даже если использовать антибактериальное мыло.

Очень важно для детей есть вкусную и полезную пищу. Полноценное питание – вот еще один аспект **здорового образа жизни**, обязательно надо включать в рацион продукты, богатые витаминами, минеральными солями, а также белком. Все блюда для детей надо готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Постоянно в рационе должен быть творог, гречневая каша, овсяная каша, мясо, рыба, овощи фрукты.

Надо помнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы детскому организму. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его **здоровье.** Поэтому дневной сон очень важен для детей дошкольников.

Так же нельзя не сказать и о физической нагрузке детей. Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой гораздо реже. Именно поэтому, как минимум, 2 раза в неделю, с детьми надо проводить физкультурные занятия с нагрузкой необходимой детям дошкольникам.

Можно организовать и провести с детьми спортивные праздники на свежем воздухе.

Кислородный коктейль – это продукт с многогранными свойствами. Он улучшает работу сердечно- сосудистой системы, органов дыхания, помогает нормализовать микрофлору печени и обмен веществ, укрепляет иммунитет, нормализует сон, быстро восстанавливает силы борется с синдромом хронической усталости. Поэтому прием кислородного коктейля два раза в год, значительно укрепит здоровье детей.

Желателен релаксационный массаж перед сном. Он основан на том, что после сильного мышечного напряжения наступает их полное расслабление. В результате у детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными. Этот вид массажа как раз очень полезен часто болеющим детям.

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка к здоровому образу жизни, формировать у детей навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

Все вместе. Педагоги и родители, всегда должны помнить, что здоровье ребенка, прежде всего в наших руках!