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 унизительной*" 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 окружающейсреды: 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-metodicheskih-rabot-interaktivnyie-formyi-sotrudnichestva-s-roditelyami/news2484.html>

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