

*Здоровье - это драгоценность (и при этом единственная)*

*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. Монтень.*

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов.

Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому ***главной задачей является:***

* *обучение детей принципам здорового образа жизни, создание условий для сохранения и укрепления их здоровья.*

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна.



***Как укрепить и сохранить***

***здоровье наших детей?***

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. На этом этапе важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

Необходимо привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.

**В нашей группе мы ежедневно**

**ведем работу по укреплению здоровья детей:**

* Каждое утро у нас начинается с гимнастики.
* Учим детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, содержать в порядке нос.



* Учим пользовать индивидуальным полотенцем, носовым платком, соблюдать опрятность в одежде и обуви.
* Учим тщательно пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом.
* Во время игр с детьми мы даем им начальные представления о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках, знакомим с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши и т.д.). Рассказываем, что каждая часть тела выполняет определенные функции.

Но кроме физического здоровья немало важную роль имеет и сохранение психического здоровья.

Для этого, прежде всего, необходимо заботится о соблюдение правильно организованного **гигиенического режима**:

* гигиена сна,
* утренняя гимнастика,
* утренняя водная процедура,
* регулярный прием пищи,
* ежедневные прогулки.



**Одно из главных условий –**

**полноценный ночной сон.**

Чтобы его организовать необходимо, **придерживаться следующих правил:**

1. Ребенка необходимо приучать ложиться в одно и то же время.
2. За час-полтора до отхода ко сну следует уменьшить поток впечатлений (телевизор, радио т.д.).
3. За 30-40 минут до сна можно спокойно погулять.
4. Перед сном рекомендуется принимать теплые ванны продолжительностью 8-10 минут.
5. Помещение, в котором спит ребенок, должно быть хорошо проветрено.

*Уважаемые родители не стоит забывать о том, что вы являетесь примером для подражания во все периоды жизни для вашего малыша, и от того как вы поведете себя, будь то мама или папа, в жизненной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов вашего ребенка.*