Что же такое здоровый образ жизни?

**Это важный фактор сохранения здоровья и своевременного, гармоничного развития ребенка.**

*Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.*

Составляющими здорового образа жизни являются:

* Двигательная активность, физическая культура и спорт.

 *Систематическая двигательная активность способствует укреплению и сохранению здоровья детей, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.*

*Средства двигательной направленности:*

* *Физические упражнения;*
* *Физкультминутки;*
* *Эмоциональные разрядки;*
* *Гимнастика (оздоровительная после сна);*
* *Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная;*
* *Подвижные и спортивные игры, способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.*
* Закаливание

 *Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизирует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.*

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей: Солнечные и воздушные ванны; Водные процедуры;

 *Регулярные прогулки на свежем воздухе способствуют оздоровлению и закаливанию организма детей. Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее трех часов.*

* Рациональный режим

*Режим – это правильное чередование периодов работы и отдыха. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни малыша. От этого зависит его здоровье и правильное развитие. Всегда одни и те же часы кормления, сна, бодрствования налаживают деятельность организма ребенка.*

Сон - важное условие для здоровья, бодрости и высокой работоспособности человека.

*Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется  мозг, развивается тело.*

* Рациональное питание,

*то есть правильное распределение приемов ее в течение дня. Доказано, что при правильных промежутках между кормлениями к часу приема пищи создается здоровый аппетит.*

* Личная гигиена.

*Так с раннего детства нужно приучать ребенка к тому, что такие вещи, как расческа, постель, горшок, носовой платок, полотенце, зубная щетка, должны быть индивидуальными.*

* Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду

*Основной задачей семьи и педагога в это время является приобщение ребёнка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формирование разумного отношения к своему организму, ведение здорового образа жизни с самого раннего детства.*

* Экологически грамотное поведение-

 *Через экскурсии в лес, прогулки, походы, игры на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать и заботиться о своем здоровье.*

Естественные ароматы леса благотворно влияют на ребенка, учат правильно пользоваться этими запахами. Дети узнают о пользе деревьев. В нашем саду с этой целью создан уголок леса с экологической тропой.

*Все эти приемы позволяют нам постепенно стабилизировать, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель - воспитывать здоровых детей.*

МБДОУ «Детский сад

комбинированного вида №11»

г. Воркуты

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №11 «Катюша» г. Воркуты

**Секреты**

 **Здорового Образа Жизни**

 

 Подготовила:

 Бахтина О.А. воспитатель

 II кв.категории