**В здоровом теле, здоровый дух…**

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Период дошкольного детства – это на самом деле быстро заканчивающиеся промежуток в жизни каждого человека. Одной из основных целей в этот период является формирование привычки к здоровому образу жизни. Ведь гармоничное развитие ребенка в будущем возможно только при условии, что он будет здоровым. Поэтому именно в период дошкольного возраста и должно формироваться психическое и физическое здоровье малыша.

Кроме того в этот период наиболее интенсивно происходит развитие органов, становление функциональных систем организма, формируются основные черты личности, характера, восприятия себя и окружающих. Именно поэтому нужно с самого раннего возраста приучать детей к заботе о своем здоровье, развивать у них положительное отношение к себе и жизни и желание к саморазвитию и самосохранению.

В нашем детском саду №4 посёлка Уралец проводится очень большая работа по сохранению здоровья и обучению здорового образа жизни. Мы составляем годовой план, куда входит работа с детьми, воспитателями и родителями. Для детей 1 раз в месяц проводятся спортивные праздники; 3 раза в неделю физкультурные занятия.Ежедневно проводятся: утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая); двигательно-оздоровительные физкультминутки во время непосредственно образовательной деятельности; подвижные игры; физические упражнения после дневного сна; пальчиковая, дыхательная, динамическая гимнастика, гимнастика для глаз; хождение по дорожкам «здоровья»; физические упражнения с закаливающими процедурами. Педагогическим коллективом организуются  и проводятся мероприятия направленные на сохранение и обучение здорового образа жизни. Такие как: создание комфортных условий во время пребывания ребенка в детском саду; создание условий для формирования у детей привычки к здоровому образу жизни; создание развивающей среды в группах; создание условий для обеспечения активной двигательной деятельности в группе и на прогулке; спортивные, музыкальные праздники и развлечения;проведение инструктажей и соблюдение всеми сотрудниками учреждения инструкции по охране жизни и здоровья детей. Для приобщения родителей к здоровому образу жизни в дошкольном учреждении проводятся  совместные оздоровительные мероприятия, занятия, консультации, развлечения, досуги, соревнования.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо.
Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.

Старовойтова Алена Викторовна, воспитатель, МКДОУ д/с «Гармония» д/с№4

Свердловская область, Пригородный район, п.Уралец, ул.Ленина15