

Здоровое поколение.

Здоровье - дороже золота.

В. Шекспир.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, умственного, нравственного и физического развития человека. В период от трёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается. Поэтому так важно с самого раннего детства создать условия для маленького человека быть счастливым и здоровым.

Для того, чтобы наши дети постигли культуру здоровья, необходимо не только создать условия, но и дать первые представления о человеке, что он ест, что нужно делать, чтобы не болеть.

Высокую значимость придаём гигиене, потому что это основа укрепления здоровья. Дети не только изучают на наглядном материале как чистить зубы, полоскать рот, мыть руки и т.д., но и на практике вырабатывают навыки в детском саду и дома.

Организуем занятия, на которых детям даются представления о человеческом организме, знакомим со строением частей тела и основных органов чувств; условиями их охраны и гигиены. Важно не только познать себя, но и полюбить себя, приобрести уверенность. Детей подводим к пониманию того, какие факторы влияют на укрепление здоровья человека. Дети, как правило, едят то, что вкусно, а не полезно, поэтому взрослым необходимо не только корректировать питание детей, но объяснить, что полезно для растущего организма. В игровой деятельности познакомили с полезными продуктами, делали овощные и фруктовые салаты.

В «уголках здоровья» накоплен богатый материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены. Дети под руководством воспитателя получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.

Утренняя зарядка – это заряд бодрости на весь день. Разнообразим пребывание в детском саду интересными подвижными играми, физминутками.

После дневного отдыха проводится гимнастика в сочетании с профилактическими процедурами и массажем. Вечернее время предназначено для снятия утомления. Поэтому больше включается мероприятий на расслабление: минутки шалости, радости, минутки музыкально- и смехотерапии, сказкотерапии.

Знакомим детей с разными видами спорта, дети получают первые представления о зимних и летних видах спорта. Заниматься спортом не только полезно, но и очень интересно. Дети с интересом смотрели презентации о спорте. В нашем саду есть секция карате, к сожалению, по медицинским показателям могут посещать не все дети.

Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями оборудованы физкультурные уголки: в них есть все необходимое физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна, оборудования для индивидуальной профилактической работы с детьми. Совместно с инструктором по физкультуре организуем спортивные праздники с участием родителей. С бросового материала (диски) родители сделали детские гантели и штангу, получилось очень красиво и необычно, для детей это был настоящий праздник.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья у ребенка становится культура здоровья в семье. Первое правило в воспитании – это личный пример, поэтому важно, чтобы родители понимали сами необходимость укреплять здоровье детей, быть активными и любящими родителями. Наша задача помочь родителям. В работе по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используем такие формы: тематические выставки, оформляем информационные уголки здоровья, проводятся консультации, родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников, спортивные семейные эстафеты.

В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие. Мы – взрослые: родители, воспитатели, сотрудники образовательных учреждений, государство несём ответственность за наших детей!