

## **«Здоровье ребёнка в ваших руках»**

**Здоровье** – это совокупность физических и психических качеств человека, которые являются основой его долголетия, осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера.

Много лет назад немецкий учёный М.Петенкофер писал: «...не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчёта, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаём цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых превращаемся в больных».

Русская пословица очень ярко иллюстрирует эту мысль немецкого учёного: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял».

**Здоровье** - это счастье! Когда человек здоров, все получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Но нужно уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Наша задача: научить не только сохранить здоровье дошкольника, но и укрепить его.

### **Факторы, влияющие на здоровье:**

- соблюдение режима дня;
- организация двигательной активности, длительность прогулки;
- закаливание;
- полноценное и рациональное питание;
- условия жизни в семье;
- полноценный сон;
- выполнение культурно-гигиенических норм и правил, т.е. здоровый образ жизни семьи;
- влияние окружающей среды, экология;
- наследственность;
- уровень развития здравоохранения и образования и т.д.

В нашем детском саду педагоги используют различные здоровьесберегающие технологии (создают безопасные условия пребывания и обучения детей в ДОУ), в соответствии с возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями, решают задачи соответствия учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребёнка. Их использование в образовательном процессе идёт на пользу здоровья воспитанников, защищает и сохраняет здоровье детей. В нашем детском саду используют следующие технологии:

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия в зале и на воздухе;
- прогулка;
- подвижные игры;
- физкультминутки на занятиях;
- гимнастика для глаз;
- динамическая пауза;
- артикуляционная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- релаксационная пауза;
- корректирующая гимнастика после сна;
- дыхательная гимнастика;
- психогимнастика;
- различные виды закаливания и т.д.

Кроме этого, в роли здоровьесберегающих компонентов выступают такие **специальные меры по сохранению здоровья** дошкольников, как:

- рациональный двигательный режим;
- разумное чередование умственной и двигательной нагрузок;
- соответствие времени проведения учебных занятий возрасту детей;
- смена на занятии различных видов деятельности.

Основы здоровья закладываются в семье, значит, вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей. Родители должны служить для своих детей примером во всём.

**Помните, что здоровье ребёнка, прежде всего в ваших руках!**