

## 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, мобилизует резервные возможности адапционных 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**

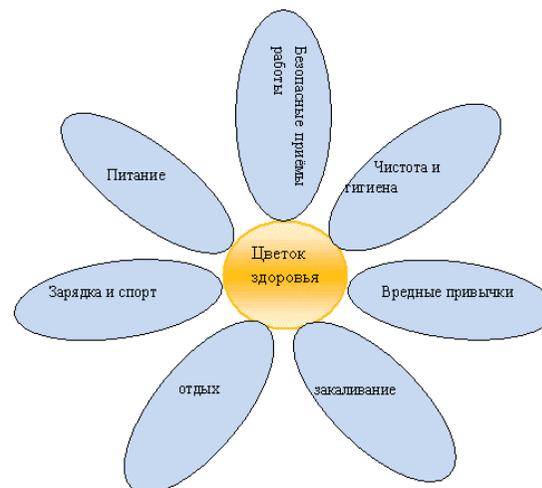
Основной задачей семьи и педагога в это время является приобщение ребёнка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведение здорового образа жизни с самого раннего детства.

**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.



Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №36 «Катюша» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей»

## Секреты Здорового Образа Жизни



БМАДОУ «Детский сад № 36»  
г. БЕРЕЗОВСКИЙ