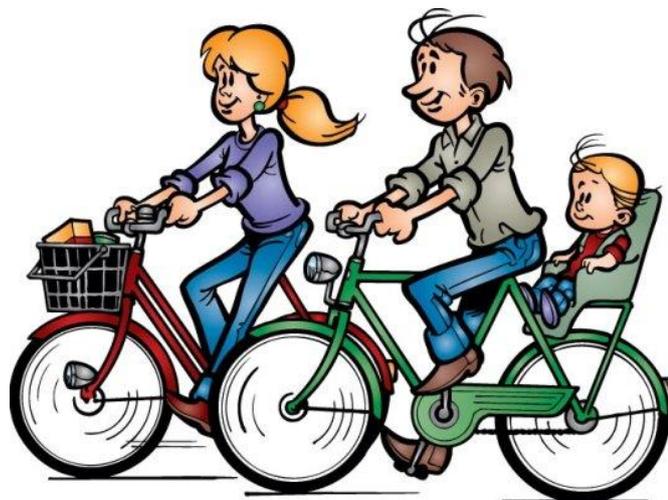


## Растим здоровое поколение



Сегодня модно быть здоровым. Попробуйте представить себе современного успешного человека. Перед нами встаёт здоровый, спортивный, позитивно настроенный и конечно не отягощённый вредными привычками человек. Трудно представить себе этот образ слабым, больным, курящим, да ещё и нетрезвым. Давайте разберёмся: что такое здоровье и откуда оно берётся.

Здоровье, по определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

По мнению учёных, здоровье лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% - от образа жизни.

Давайте выясним, где же лежат «источки» здорового человека.

Если здоровье является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики человека, социально-экономическое состояние семьи (т. е. условия воспитания, образования детей, их жизнь в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, гармоничную социализацию человека в обществе, то и «источки» здоровья нужно искать в положительном решении вышеперечисленных факторов. Совокупность их создаёт предпосылки для развития абсолютно здорового человека, а не это ли является конечной целью большинства родителей? Конечно, все родители мечтают видеть своих детей счастливыми, успешными и активными членами общества, другими словами абсолютно здоровыми. Тогда давайте посмотрим, что мы – педагоги и родители, сможем для этого сделать.

Сколько бы мы не учили своих детей, всё равно они будут похожи на нас. Поэтому нужно начать с себя. Как мы проводим своё свободное время, что едим, чем увлекаемся... всё это станет «почвой» для ростков личности маленького человека.

Дошкольное детство - сенситивный период для выработки правильных привычек и тут детский сад родителям в помощь. Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду имеет приоритетное направление и включает в себя:

- создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении;
- реализацию здоровьесберегающих технологий;
- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через специально подобранные комплексы упражнений и игр с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- формирование привычек здорового образа жизни;
- реализацию рационального здорового питания детей;
- разработку и осуществление системы закаливания детей;
- регулярный контроль за состоянием здоровья детей.

Все эти мероприятия приведут к положительным результатам. Таким образом, детский сад сегодня это та социальная структура, с помощью которой создаётся уровень здоровья детей. Но наибольшие положительные результаты эта важная работа может принести только при условии тесного взаимодействия с семьёй. Невозможно переоценить роль семьи в сохранении и укреплении здоровья ребёнка.

Великий педагог В. А. Сухомлинский писал: *«От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»*. На фоне экологического неблагополучия, небывалого роста болезней цивилизации, нужно научиться сохранять и укреплять здоровье детей. Кроме того, нужно помнить, что сегодня идеально здоровых детей практически нет. По данным российской статистики, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать сегодня в широком социальном аспекте. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех её членов и условия проживания, образ жизни семьи, во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребёнок проводит большую часть своего активного времени.

На чём же хочется особенно заострить внимание.

Соблюдение режима, обеспечение двигательной активности детей – есть залог правильного развития всех систем организма. И особенно хочется отметить важность закаливающих процедур.

Закаливание - это тренировка иммунитета кратковременными холодowymi раздражителями. В любое время года и взрослому человеку, и ребёнку необходимы закаливающие процедуры. В детском саду они проводятся под руководством медсестры. Это и закаливающие воздушные процедуры, и ходьба босиком по массажным коврикам.

Установлено, что человек, регулярно принимающий закаливающие процедуры, гораздо реже болеет, особенно простудными заболеваниями, а также легче переносит любое заболевание, быстрее выздоравливает.

Благодаря закаливанию совершенствуется не только взаимодействие физиологических систем: дыхания и кровообращения, но также и работоспособность центральной нервной системы, психическое и физическое развитие.

Положительный эффект закаливания детей может быть достигнут только при строгом соблюдении следующих правил:

- индивидуальный подход при выборе закаливающих процедур;
- постепенность увеличения силы воздействия;
- систематичность и постепенность закаливания.

Выбирая закаливающие воздействия для ребёнка, следует учитывать его индивидуальные особенности: состояние здоровья, физическое и психическое развитие.

К закаливанию часто болеющих детей надо подходить очень осторожно. Но ни в коем случае нельзя вообще лишать ослабленного ребёнка закаливания, так как именно ему оно, прежде всего, необходимо для здоровья.

Положительный эффект от закаливания сохраняется только при постоянном повторении процедур.

И, конечно, необходимо помнить о своевременном обращении к медицинской квалифицированной помощи.

**Будьте здоровы!**

**Воспитатель: Ворона В.А.**