

"Здоровье - это драгоценность ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной" М. Монтель.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем органов и становление функциональной системы организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

В вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, специалисты и родители.

Основной задачей должно стать воспитание здорового образа жизни у детей, потребности быть

здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств. В детстве человек осуществляет более напряжённую, более сложную работу, чем взрослый по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегуляции. Если ребёнок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разум его здоровья. Поэтому именно на этом дошкольном возрасте приоритетом является задача воспитания у детей мотивация на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

**Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?**

- Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного

света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

- Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является: **правильно организованный режим дня**, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворит их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др.

**Прогулка является одним из существенных компонентов режима.**

Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает силы детей.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

**Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.**

Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней.

Закаливание, как отмечал Е.А. Аркин, для ослабленного ребенка имеет большое значение.

**Контрастное воздушное закаливание** (из теплого помещения дети попадают в «холодное») **Хожжение босиком.**

**Контрастный душ** – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.

**Полоскание** горла прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки.

**Прием витаминов.**

**Помните, здоровье ребенка в ваших руках!**

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Камышевский детский сад»

*«Роль родителей в укреплении здоровья детей приобщение их к здоровому образу жизни»*



с.Камышевка  
2018г.