

«Мы за здоровый образ жизни»



Среди значимых для человека ценностей одно из ведущих мест занимает здоровье.

Купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Ребёнок в доме ... Сколько счастья он приносит родителям, а вместе с тем и сколько хлопот! Много труда надо вложить в маленького человека, чтобы он вырос здоровым, сильным и умным! Для того, чтобы сохранить здоровье ребёнка, необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей и т.д.), с целью создания вокруг него атмосферы, наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. С ранних лет формируется определённая культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умение и навыки оздоровительного характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни. Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребёнка, им не всегда удаётся грамотно решить вопросы и возникшие проблемы, тем более, что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому наш детский сад оказывает существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребёнка.

В МБДОУ в непосредственно образовательной деятельности раскрываются следующие цели:

*воспитание у детей культуры здоровья, включающей ознакомление с ценностями здорового образа жизни, проявление интереса к оздоровлению собственного организма, развитие навыков ведения здорового образа жизни, ответственность за своё здоровье и здоровье окружающих;

*создание мотивации для формирования, сохранения и укрепления здоровья как важного фактора развития личности ребёнка.

Реализация поставленных целей позволяет решать следующие задачи:

*воспитывать здоровьесберегающее сознание детей, включающее в себя элементарные знания о своём организме, методах его закаливания,

стремление заботиться о собственном здоровье, вести здоровый образ жизни;

*развивать знания и умения, направленные на оздоровление, укрепление индивидуального здоровья;

*воспитывать здоровьесохраняющее мировоззрение, т.е. взгляды, оценочные суждения о фактах и явлениях, ухудшающих или улучшающих здоровье человека;

*формировать осознанную потребность в физическом здоровье, понимание сущности здорового образа жизни.

Таким образом, в настоящее время пути и средства оздоровления детей сводятся к утверждению принципа «Здоровье – это отсутствие болезней».



В МБДОУ № 161 организованы оздоровительные, профилактические и противоэпидемические мероприятия, включающие в себя: систему эффективных закаливающих процедур, разработанных для каждого возраста, с учётом группы здоровья ребёнка; контрастное закаливание ног; влажные обтирания, босохождение, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, мероприятия по укреплению иммунитета в период обострения гриппа; вакцинация детей согласно календарю профилактических прививок (все дети своевременно привиты по возрасту). Особое место занимает физкультурно-оздоровительная работа.

В группах в системе проводятся закаливание, утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивный кружок «Я и моё здоровье». Также используются уроки здоровья, физкультминутки во время занятий, логоритмика, организовывается двигательная активность детей на свежем воздухе, проводятся спортивные развлечения.

В МБДОУ дети получают полноценный уход, рациональное питание, систематический контроль над



развитием и здоровьем. Для оздоровления детей используются современные здоровьесберегающие технологии и методики. Среда жизнедеятельности детей оснащена разнообразным спортивным инвентарём, оборудованием для подвижных и дидактических игр.

Важно отметить, что важными составляющими работы стали: личная гигиена детей; проветривание; влажная уборка; режим питания; правильное мытьё рук, обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни. Педагоги МБДОУ учат детей быть здоровыми душой и телом.

Обращаясь к родителям, хочу сказать о том, что мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства ребёнок учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. Говоря о здоровье, не забывайте о личном примере. Только личный пример порождает в ребёнке искреннюю заинтересованность. Нельзя говорить о добре, добрых поступках, словах и в то же время быть сердитым, раздражённым, позволять себе резкие высказывания в общении с детьми и своими коллегами.



Всегда помните:

* доброта и здоровье нужны всем, это самое большое богатство!

*здоровая семья – это крепость, в которой ребёнок чувствует себя защищённым! Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно.

*Ребёнок – это пластилин, что из него вылепишь – то и будешь иметь! Это чистая доска, что напишешь, то и останется на всю жизнь.

Уважаемые родители! Растите детей здоровыми!

С уважением к Вам

учитель-логопед Беляева Л.Н.