

Здоровье — это драгоценность
(и при этом единственная)
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
унизительной.

М. Монтень

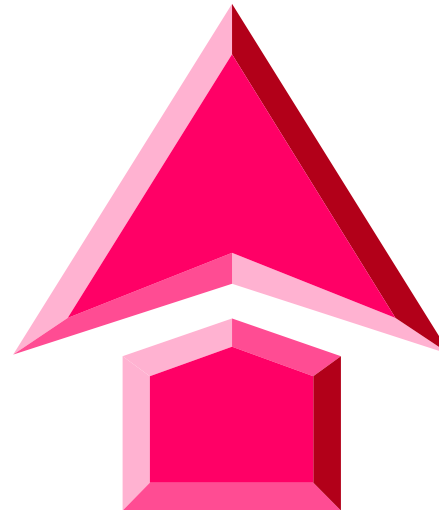
Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов.

Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является:

- обучение детей принципам здорового образа жизни, создание условий для сохранения и укрепления их здоровья.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна.



Здоровье ребёнка в наших руках

Как укрепить и сохранить здоровье наших детей?

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. На этом этапе важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

Необходимо привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.

В нашем детском саду мы ежедневно ведем работу по укреплению здоровья детей:

- Каждое утро у нас начинается с гимнастики.
- Учим детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, содержать в порядке нос.
- Учим пользоваться индивидуальным полотенцем, носовым платком, соблюдать опрятность в одежде и обуви.
- Учим тщательно пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом.

- Во время игр с детьми мы даем им начальные представления о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках, знакомим с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши ит.д.) . Рассказываем, что каждая часть тела выполняет определенные функции.

Но кроме физического здоровья немало важную роль имеет и сохранение психического здоровья. Для этого , прежде всего необходимо заботиться о соблюдении правильно организованного **гигиенического режима**:

- гигиена сна;
- утренняя гимнастика;
- утренняя водная процедура;
- регулярный прием пищи;
- ежедневные прогулки.



Уважаемые родители !

*Не стоит забывать о том,
что вы являетесь
примером для подражания
во все периоды жизни для
вашего малыша, и от того
как вы поведете себя,
будь то мама или папа,
в жизненной ситуации
зависит поведение и
построение жизненных
принципов
вашего ребенка.*