

## Здоровье в детском саду.

Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки.

Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать, именно, начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения. Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Во-первых: соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во - вторых: это культурно - гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

Конечно, формирование КГН начинается в семье: многие заботливые родители едва ли не с рождения приучают сына или дочь к самостоятельности и аккуратности. Однако и роль воспитателя ДОО в этом очень велика. Одно из направлений работы педагога ДОО с дошкольниками — это развитие культурно-гигиенических навыков. Это ключевая составляющая, с одной стороны, культуры поведения, а с другой, здорового образа жизни детей. Эта деятельность планомерно проводится с самого начала пребывания ребёнка в детском саду. Особенно важна она во второй младшей группе, ведь многие ребята начинают посещать дошкольное учреждение не с яслей, а именно с трёх лет.

В - третьих помогают в формировании культуры здорового образа жизни: гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. В ДОО, как правило, используются следующие формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, а также ряд закаливающих мероприятий, которые ежедневно проводятся в детском саду.

В - четвёртых: культура питания. Уроки этикета начинаются уже в раннем возрасте. Поскольку дети проводят большую часть дня в дошкольной группе, то именно на воспитателей ложится обязанность научить ребенка полезно, вкусно, красиво и, самое главное, аккуратно питаться. Ребенок в детском саду - учится не только правильно вести себя за столом, но и уверенно пользоваться столовыми приборами, быть опрятным и вежливым. Культура питания в дошкольном учреждении — наука, необходимая в современной жизни.

Детский сад – это незаменимая ступень в развитии малыша, которая повлияет на всю его дальнейшую жизнь, а также на его здоровье.

Практика показывает, что мероприятия по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми.