

Здоровье наших детей в наших руках

Герасимова Юлия Владимировна
воспитатель
ДОУ "Сердце Томирис"

С раннего детства дошкольникам необходимо прививать привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, выполнению утренней зарядки. Не стоит забывать о режиме дня и правильном питании. Для этого родителям необходимо показывать положительный пример для своих детей, прививая им нормы здорового образа жизни и желание выполнять упражнения самостоятельно.

Одной из основных задач дошкольных организаций является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста, приобщение их к ценностям здорового образа жизни. Но к сожалению, количество дошкольников с нарушением телосложения и осанки, ухудшением зрения увеличивается. Современное поколение предпочитает сидячий или лежачий образ жизни, в сопровождении телефонов и прочих гаджетов, одним словом мало двигаются. В этом, в первую очередь, виноваты родители. В свободное время родителям проще увлечь ребенка просмотром мультфильмов или играми на компьютере.

Дети в дошкольном возрасте должны вести активный образ жизни. Активный образ жизни - это основной показатель здоровья, необходимое условие для правильного развития опорно-двигательного аппарата. Дети в этом возрасте очень активны и энергичны. Наша задача направить их двигательную активность в верном направлении.

У детей, посещающих детский сад, выработан режим. День проходит согласно распорядку дня.

Утренняя гимнастика, организованная учебная деятельность, здоровое питание, обеденный сон, прогулки и подвижные игры на свежем воздухе – залог нормального роста и развития ребенка. Задача родителей поддерживать привычный, для ребенка, режим и в выходные дни. Соблюдение режима дня приучает ребенка к определенному порядку, укрепляет здоровье и воспитывает характер. Здоровый ребенок обычно подвижен, жизнерадостен и любознателен. Привычка к здоровому образу жизни позволит расти и развиваться полноценно каждому ребенку.

Чтобы прогулки на свежем воздухе у детей проходили активно, я провожу различные подвижные игры, тем самым вызывая у ребенка необходимость и желание двигаться. Выполняем дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, хождение по массажным коврикам. Движение - это жизненная потребность, средство укрепления дыхательной и нервной системы. Деятельность и любознательность ребенка выражается в его движении. Чем разнообразнее его движения, тем большей информацией он овладевает, тем интенсивнее проходит его интеллектуальное развитие.

Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только физическое спокойствие, но и психическое благополучие!

Дети – наше будущее! Главная задача для нас – вырастить и воспитать здоровую и умную личность!