

## Здоровый дошкольник

*«То, что упущено в детстве,  
никогда не возместит в годы юности,  
и тем более в зрелом возрасте».*

*В.А.Сухомлинский*

Решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста является одним из ведущих направлений государственной политики в области образования.

Министр здравоохранения РФ Скворцова Вероника Игоревна сказала: «Медицина должна стать не медициной лечения больных людей, а медициной сопровождения здоровых людей».

Поэтому, сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение главных задач – сохранить, поддержать и обогатить здоровье ребенка.

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

В дошкольном возрасте идет активное развитие организма, формируются черты личности, закладывается отношение к себе и к миру в целом. Данный возраст является решающим в формировании физического и психического здоровья. В дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно соблюдать элементарные нормы гигиены и санитарии, заботиться о своем здоровье. Все это предусматривает главную задачу перед родителями - выработку у ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

### Составляющие здорового образа жизни:

- ✓ Режим дня. Очень часто в семье не соблюдается режим дня, который выстроен в дошкольном учреждении. Режим дня должен сохраняться, так как его отсутствие несет сильную нагрузку на организм.
- ✓ Соблюдение культурно-гигиенических навыков. Дети должны знать, почему надо умываться, рассматривайте ситуации защиты от микробов (мытьё рук, фруктов)
- ✓ Культура правильного питания. Знакомьте своего ребенка с пользой овощей; фруктов; мяса; рыбы; молочных продуктов и т.п.
- ✓ Физическая активность. Говорите о важности утренней гимнастике, занятий спортом. Объясняйте значение пословиц: «Береги здоровье смолоду»

### Двигательный опыт ребенка

Двигательной активности дошкольника принадлежит основная роль в развитии и состоянии здоровья ребенка. От степени потребности ребенка в движении зависят развитие двигательных навыков, памяти, мышления, поэтому очень важно обогащать данный опыт.

### Картотека подвижных игр для дома с семьей:

- ✓ Ручеек:

«прыжки через ленточку», две, три (На пол положить, что у вас найдется дома под рукой: лента 1-3 штуки, постараться перепрыгнуть через одну ленту, затем через две и через три.

✓ Лягушата и комары:

«кто выше подпрыгнет и больше поймает комаров» (Взять любое кольцо или палку, на нитки привязать разноцветные фантики) взрослый держит, а дети прыгают и ловят комара, у кого больше фантиков, тот самый ловкий лягушонок.

✓ Дракон

Дети и родители берутся за руки или становятся паровозиком друг за другом (положив руки на плечи друг другу или на талию). Впереди стоящий — голова дракона. Последний— драконов хвост. Теперь голова дракона должна поймать свой хвост, при этом сам дракон должен «не развалиться».

✓ Игра наоборот

В этой игре все движения делаются наоборот. Ведущий становится напротив всех остальных игроков. Затем он показывает какое-то движение, а игроки должны показать движение наоборот. Если ведущий поднял руку, то игроки опустили.

✓ У медведя во бору

Выбирается медведь, который «засыпает». Недалеко находится «домик» для остальных. Пока медведь спит, начинаем идти в его сторону, делая движения, как будто собираем ягоды и произносим слова: «У медведя во бору, грибы-ягоды беру, а медведь не спит, он на нас рычит». После чего медведь «просыпается» и бежит за игроками, а те должны убежать в «домик». Кого поймали, тот становится медведем.

Подвижные игры с родителями приносят огромную пользу: доставляют детям много радости, а родителям позволяют лучше узнать своего ребенка.