***«Растим детей здоровыми».***

В детском саду ребенок получает всестороннее воспитание. В процессе разнообразной деятельности под руководством педагогов он развивается умственно, воспитывается физически. При этом очень важно, чтобы все, что ребенок узнает, все, чем он овладевает, было эмоционально окрашено. Эмоции в жизни ребенка играют очень важную роль. Самая ранняя стадия общения ребенка с миром - стадия эмоциональная. Таким образом, положительная эмоциональная обстановка должна быть постоянна в детском саду. Физическая деятельность сама по себе приятна. Умеренная мышечная нагрузка всегда улучшает самочувствие и поднимает настроение. Физические нагрузки лучший способ разрядки. Физкультурные праздники и досуги при правильном подборе входящих в них элементов могут стать эффективным средством воздействия на личность ребенка. Они способствуют развитию мышления, воображения, целеустремленности, а также формированию чувства ответственности, приучают сдерживать свои желания, проявлять решительность. Физкультурные праздники и досуги позволяют, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка, с учетом его индивидуальных особенностей.

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребенок характеризуется, прежде всего, гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Воспитать здорового ребенка – значит создать все условия для его нормального роста и разностороннего гармоничного развития. Ведущим естественным фактором роста и развития ребенка является движение. Благодаря движению происходит развитие физиологических и психических функций. Только движение стимулирует развитие иммунной системы организма и повышает его устойчивость к действию неблагоприятных факторов.

Вот почему так важно укрепить растущий детский организм, особенно в период дошкольного детства, используя все новейшие технологии физической культуры и спорта.

Уже с малых лет надо учить детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Мы привлекаем родителей к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня не только в дошкольном учреждении, но и дома в выходные дни. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий очень важно для дошкольника.

Режим дня - это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима детского сада. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и третий день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач.

Только говорить о значимости здоровья – это мало.

Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Воспитатель группы «Пчёлки» Инкина И.В.