



Тема номера: **РАСТИ ЗДОРОВЫМ, НАШ МАЛЫШ**

Цитата номера: **Счастливый ребёнок – это, прежде всего, ребёнок здоровый
и только потом уже умеющий читать и играть на скрипке.**

Е.О. Комаровский

Здоровье ребёнка в наших руках!

В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Фундамент здоровья детей закладывается в дошкольном возрасте, именно тогда происходит интенсивный рост, развитие и созревание жизненно важных физиологических систем и структур организма, формирование движений, осанки. В эти годы вырабатываются необходимые привычки и черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни личности.

«Здоровье дороже всего», «В здоровом теле – здоровый дух» – гласят народные пословицы. А что такое здоровье? Как оно проявляется? Современная наука, медицина под здоровьем понимает состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Факторы, влияющие на состояние здоровья:

- 20%-наследственность;
- 20%-экология;
- 10%-развитие здравоохранения;
- **50%-образ жизни.**

Что такое ЗОЖ? (здоровый образ жизни)

1. Рациональное питание.
2. Соблюдение режима.
3. Оптимальный двигательный режим.
4. Полноценный сон.
5. Здоровая гигиеническая среда.
6. Благоприятная психологическая атмосфера.
7. Закаливание.

Рост количества детских заболеваний связан не только с плохой экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребёнка, во многом зависящим от семейных традиций, характера двигательного режима.

Так давайте же будем бороться за эти 50%, чтобы они были процентами здорового образа жизни.



Как поддержать здоровье детей?

Здоровое питание

- ограничение потребления сладостей, мучного, приводящих не только к лишнему весу, но и порче зубов;
- забота о получении питательных веществ в соответствии с возрастными требованиями, пища должна быть разнообразной. Основы заложенного в детстве правильного питания и избирательный подход к здоровой еде сохраняются и в зрелом возрасте.

Физическое здоровье

- поощрять физические нагрузки нужно с самого раннего возраста, а также участие в подвижных играх с другими детьми;
- ежедневная утренняя гимнастика укрепляет лёгкие и сердце детей, развивает мышечную силу. К тому же гимнастика и упражнения развивают детскую волю и познавательные способности.

Закаливание детей дошкольного возраста

- главные требования при закаливании детей дошкольного возраста – это систематичность и постепенность. Важно учитывать общее здоровье ребёнка и его физическое развитие;
- полезно купание в открытых водоёмах, хождение босиком, воздушные ванны, обтирания и контрастное обливание;
- перед началом закаливания нужно настроить ребёнка положительно к этому процессу.

Поддержание психического здоровья

- важна спокойная обстановка в семье, отсутствие ссор и выяснения отношений между взрослыми;
- дети дошкольного возраста особенно нуждаются в проявлении заботы и ласки, совместном весёлом времяпровождении с родителями;
- не менее важно общение со сверстниками и игры.

Регулярные медицинские осмотры

- профилактические осмотры участкового педиатра и узких специалистов помогут следить за общим состоянием ребёнка, а также вовремя заметить и распознать отклонения в развитии;
- профилактические прививки против инфекционных заболеваний – часть программы по сохранению здоровья детей.

Правила осторожного поведения на улице и дома

- несчастные случаи в большей степени предотвратимы. Необходимо предпринять меры предосторожности в доме: закрыть розетки специальными заглушками, хранить лекарства и бытовую химию в недоступном месте, ограничить подход к плите и лестницам и пр.;
- ребёнку надо объяснить, какую угрозу несёт в себе транспорт, а по возможности обучить правилам перехода через дорогу;
- дети всегда должны находиться под присмотром взрослых.

Социальное здоровье

Социальное здоровье – это постоянная адаптация к меняющимся условиям, усвоение правил поведения в обществе, его культуры и традиций. В семье, где царит взаимопонимание и уважение, передаётся накопленный годами ценный опыт и знание, социальное развитие ребёнка, как правило, в норме.

Здоровье – необходимое условие для гармоничного развития личности. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую уже невозможно.

Дети о здоровье

 <p>Здоровым человеком можно назвать доктора, потому что он вовремя выписывает таблетки и сам не болеет. Саша С., группа № 7</p>	 <p>Здоровье – это когда человек никогда не болеет; он весёлый, играет, мечтает, он счастлив. Соня К., группа № 7</p>
<p>Здоровье – это когда не кашляют, не чихают, не раненые люди. Здоровый человек тот, у кого ничего не болит, он безболезненный, весёлый. Рома Т., группа № 7</p> 	 <p>Здоровый человек тот, кто не болеет, активен, не лежит в постели. Чтобы быть здоровым нужно делать зарядку, предупреждать болезнь. Паша Н., группа № 3</p>
 <p>Здоровый человек активный, ни от кого не отстаёт, мало болеет. Чтобы быть здоровым нужно правильно питаться, есть витамины. Юля К., группа № 3</p>	 <p>Здоровые люди улыбаются, кричат от счастья, со всеми дружат; у них ничего не болит, они не жалуется. Чтобы быть здоровым нужно заниматься спортом, не бояться ставить прививки. Соня С., группа № 7</p>
<p>Здоровье – это когда в организме нет никаких болезнетворных микробов. Чтобы быть здоровым нужно пить лекарства, полоскать горло травой. Арсений Ч., группа № 3</p> 	 <p>Человек здоровый, когда он живёт, заботится о себе, добрый, сильный. Чтобы не болеть, нужно кушать нормальную еду, раньше ложиться спать, делать зарядку. Ева А., группа № 10</p>

Дни здоровья в детском саду

В системе мероприятий детского сада, направленных на укрепление здоровья детей и формирование здорового образа жизни, важная роль принадлежит дням здоровья. Проводятся они 3 раза в год. День здоровья – это особый день, в течение которого проходят разные конкурсы и соревнования с участием детей. Главная цель – заинтересовать детей вопросами здорового образа жизни. В игровой форме детям рассказывают о том, как правильно питаться, одеваться, следить за своей гигиеной, почему не нужно бояться врачей.



Конкурс «дорожек здоровья»

В целях поиска инновационных подходов к созданию условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников в детском саду был проведён конкурс на лучшую «дорожку здоровья» из бросового материала. Активное участие в конкурсе приняли родители. Все дорожки были оригинальны и неповторимы. Благодарим всех участников за проявленное творчество, фантазию и мастерство!



Мудрые мысли о здоровье

- «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегаёт, кричит, пусть он находится в постоянном движении» (Жан Жак Руссо)
- «Десять десятых нашего счастья зависят от здоровья человека» (Артур Шопенгауэр)
- «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие» (Аристотель)
- «Если не бегаешь, пока здоров, придётся побегать, когда заболеешь» (Гораций)
- «Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа» (Виктор Гюго)
- «Тело без движения подобно стоячей воде, которая плесневеет и гниёт» (Максимович-Амбодик)
- «Без здоровья невозможно и счастье» (В.Г. Белинский)
- «Кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства» (Эпиктет)
- «Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, то поступает так же глупо, как человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос» (Плутарх)
- «Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра» (Конфуций)
- «Избыток пищи мешает тонкости ума» (Сенека)
- «Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства» (Д. Леббок).