**ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ**

«***Здоровье*** *– это главное жизненное благо»*, - так гласит народная мудрость.  
**Здоровый**, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы?  
Согласитесь, приятно чувствовать себя **здоровым**, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: *«В* ***здоровом теле — здоровый дух****»*.  
Немало пословиц и поговорок о **здоровье** сложено и русским народом. Например, такие: *«****Здоровье дороже золота****»* ,*«****Здоровье*** *ни за какие деньги не купишь»*, *«****Здоровым*** *будешь – всё добудешь»*, *«Детям -* ***здоровье****, родителям – радость»*.  
Нет задачи сложнее, а может важнее, как вырастить **здорового ребенка**. **Здоровье** – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. **Здоровье** не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека.  
**Здоровый** образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезни и укрепление **здоровья**.   
В **дошкольном** детстве закладывается фундамент **здоровья ребенка**, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен **здоровый образ жизни**.  
В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о **здоровье** ребенка стала занимать приоритетные позиции, поскольку нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и **здоровые**. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению.  
Основные компоненты **здорового образа жизни**:  
- Рациональный режим.   
- Правильное питание.   
- Рациональная двигательная активность.   
 -Закаливание организма.   
- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.  
Психическое **здоровье** является составным элементом **здоровья**. Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое **здоровье дошкольника**, индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду. Необходимо чтобы дети имели возможность систематически двигаться. Для этого нужно способствовать развитию основных двигательных качеств, поддерживать в течение всего дня работоспособность на высоком уровне. Однако нужно учитывать, что **здоровый образ жизни дошкольников** предполагает чередование активных и спокойных игр, так что разумный баланс между двигательной активностью и отдыхом должен быть сохранен. Главным образом в формировании основ **здорового** образа жизни и правильного отношения к своему **здоровью у дошкольников являются**: игры, просмотр фильмов, мультфильмов, чтение и обсуждение художественной литературы, викторины, пешие прогулки, дни **здоровья**, спортивные праздники. Именно такие мероприятия являются наиболее интересными для детей.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к **оздоровлению**, как самих себя, так и детей. Важное значение в работе по формированию **здоровья** приобретает организация работы с родителями, ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если семья не будет придерживаться принципов **здорового образа жизни**. Родителям необходимо усвоить, что **здоровье** малыша – это не только отсутствие болезни, эмоционального тонуса и плохая работоспособность, но и закладывание основ будущего благополучия личности ребенка.  
Помните! Наличие **здорового** будущего завтра – это постоянная забота о физическом, психологическом и социальном благополучии ребенка сегодня!  
Забота о воспитании **здорового** ребенка является приоритетной в работе и нашего **дошкольного учреждения**.  
Основными направлениями приобщения **дошкольников к здоровому** образу жизни являются:

1. Физкультурно-**оздоровительные мероприятия**, включающие организованные формы работы и самостоятельную двигательную деятельность детей в повседневной жизни. (проведение физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр, профилактические, закаливающие мероприятия: обливание рук до локтя водой комнатной температуры, умывание лица и шеи холодной водой, ходьба босиком по *«****дорожкам******здоровья****»*, гимнастика пробуждения, гигиеническая гимнастика после сна с принятием воздушных ванн)  
2. Познавательные занятия, на которых ребенок приобретает знания о своем организме, способах сохранения своего **здоровья**. (занятия организуются 2 раза в месяц, используется: рассматривание иллюстраций, картин.)  
3. Обучающие, развивающие, творческие игры и игровые упражнения, обеспечивающие возможность приобретения способов выполнения, формирования умений.  
4. Решение проблемно-практических ситуаций. (применяются для первоначального ситуативного поведения, направленного на охрану и укрепление своего **здоровья**.)  
5. Досуги и праздники.   
6. Складывающиеся ситуации, включающие применение детьми в повседневной жизни сформированных умений и навыков.  
Основными видами **здоровьесберегающих технологий в дошкольном** образовании являются:  
Медико-профuлактические технологии – технологии обеспечивающие сохранение **здоровья** детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами (организация мониторинга **здоровья дошкольников** и разработка рекомендаций по оптимизации детского **здоровья**; организация и контроль питания детей **дошкольного возраста**; организация профилактических мероприятий; организация **здоровьесберегающей среды в ДОУ**.  
**Физкультурно**-**оздоровительные** технологии – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление **здоровья ребенка** (развитие физических качеств, двигательной активности, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о **здоровье**.)

**Здоровьесберегающие** образовательные технологии – технологии воспитания валеологической культуры или культуры **здоровья дошкольников** (становление осознанного отношения ребёнка к **здоровью и жизни**, накопление знаний о **здоровье** и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его)

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное **здоровье ребёнка - дошкольника** (обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия в процессе общения со сверстниками и взрослыми.)

**ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ — ЗАДАЧА ОБЩАЯ.**