



**«Здоровье свыше нам дано,
учись, малыш, беречь его».**

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. А чтобы понять всю многогранность этой проблемы, необходимо уточнить, что такое здоровье.

«Здоровье - это состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого. Начиная со второй младшей группы начинается обучение детей заботиться о своем здоровье, формируется представление о здоровом образе жизни.

В этом возрасте важно, чтобы дети присутствовали на утренней зарядке, которая пробуждает организм ребенка и настраивает ребенка на целый день.

Особое место занимают закаливающие и культурно-гигиенические процедуры.



Ежедневное проведение оздоровительного комплекса после дневного сна включает в себя гимнастику пробуждения, самомассаж стоп, кистей рук. Массаж мячиками дети очень любят. Они делают этот массаж друг другу и сами себе.



Обязательная процедура в детском саду после приема пищи – это полоскание горла и ротовой полости кипяченой водой комнатной температуры.

Особую роль играет пример родителей, которые воспитывают у своих детей в семье привычку к здоровому образу жизни: обучают детей ходьбе на лыжах зимой, летом – езде на велосипеде, водят малышей на занятия в спортивную секцию, бассейн.



Информация на сайт подготовлена воспитателем О.В.Подериной