**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад №16 «Теремок»**

газета о жизни детей, воспитателей и родителей

в детском саду



Здоровый Образ Жизни:



**Здоровье – это ценность и богатство,**

**Здоровьем людям надо дорожить!**

**Есть правильно и спортом заниматься,**

**И закаляться, и с зарядкою дружить.**

**Чтобы любая хворь не подступила,**

**Чтоб билось ровно сердце, как мотор,**

**Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,**

**Улыбкой побеждать любой укор.**

**Здоровый образ жизни – это сила!**

**Ведь без здоровья в жизни никуда.**

**Давайте вместе будем сильны и красивы**

**Тогда года нам будут не беда!**

**Автор: Лена Одинцова**

Выпуск №5(2)



Валеология - наука о здоровье

**«Здравствуй!» – часто говорят люди, встречая**

**друг друга.  Мало кто задумывается, что, помимо**

**простого приветствия, это еще и пожелание здоровья. И мало кто в бешеном потоке нынешнего времени заботится о здоровье  собственном. А ведь здоровье нации, как бы громко это ни звучало, является  одним из условий успешного развития государства. Любому цивилизованному  государству необходимо уделять внимание этой проблеме. В последнее время  Россия все больше претендует на этот статус.**

**С самого момента своего появления на Земле человек проявляет особое внимание к познанию самого себя. Однако, несмотря на многие тысячелетия упорных усилий, он до настоящего времени не может дать окончательные ответы на многие стороны своей сущности и бытия. Пожалуй, в первую очередь это относится к одной из основополагающих сторон его жизни и жизнедеятельности — здоровью. Как это ни парадоксально, но до относительно недавнего времени вообще не существовало науки о здоровье. Лишь в конце XX столетия российский ученый И.И. Брехман одним из первых заострил проблему необходимости разработки основ новой науки и в 1980 г. ввел в обиход термин «валеология» (как производное от латинскою valeo - «здоровье», «быть здоровым»). С тех нор валеология как научное направление и как учебная дисциплина получает все более широкое признание не только в России, но и далеко за ее пределами.**

**Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. Здоровый образ жизни является основой для гармоничного развития ребенка, причем, чем в более раннем возрасте человеку начинают прививаться здоровые привычки и порядки, тем более эффективным становится**[**воспитание здорового образа жизни**](http://stanzdorovei.ru/zdoroviie-obraz/vospitanie-zdorovogo-obraza-zhizni-shkolnika.html)**. Период дошкольного возраста является по-настоящему уникальным: столь интенсивного развития человек больше не переживает никогда – за 7 лет его формирование достигает невероятных высот, что становится возможным благодаря особому детскому потенциалу развития – психического и физического.**

**В дошкольном возрасте формируются основные жизненные понятия, в том числе понятие здоровья и правильного здорового поведения. Полученные в этом возрасте представления порой бывают необычайно стойкими и ложатся в основу дальнейшего развития человека.** **Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.**

**Компоненты здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста практически идентичны таковым для образа жизни любого другого возраста, однако, естественно, существуют определенные нюансы, характерные именно для возраста 2-7 лет.**

**Рациональный режим дня**

**Режим дня подразумевает особое распределение времени и чередование различных видов деятельности в течение дня. Соблюдение режима дает возможность наладить функционирование всех органов и систем, облегчить процесс обучения, сделать процессы работы и восстановления организма наиболее эффективными. Именно поэтому режим дня становится основой формирования здоровья с самых первых дней жизни.**

***На чем должны строиться режимные мероприятия детей дошкольного возраста?***

**1.На полноценном удовлетворении потребностей организма ребенка (сон, питание, движение, общение и т.п.).**

**2.На рациональном уходе, в том числе обеспечении чистоты.**

**3.На вовлечении ребенка в трудовые процессы.**

**4.На формировании общепринятых гигиенических навыков.**

**5.На эмоциональном благополучии и общении.**

**6.На учете индивидуальных особенностей ребенка.**

**В связи с этим взрослым в формировании режима следует придерживаться двух главных принципов: стабильности и гибкости. Стабильность подразумевает постоянство, гибкость – возможность быстрого перестроения режима под меняющиеся потребности интенсивно растущего организма.**

**Питание**

**В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям рекомендуют придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении. Конечно, вполне допустимо отклонение от режима питания, обоснованное, например, выездом на природу, однако и в этом случае прием пищи лучше максимально приближать к привычному времени. Здоровое питание ребенка мало чем отличается от здорового питания взрослого, но, учитывая необходимые элементы пищи для роста детей, нужно всегда знать и помнить, как правильно составлять меню для детей.**

**Закаливание**

**Польза закаливающих процедур заключается в повышении сопротивляемости организма ребенка к различным инфекционным заболеваниям. Кроме того, замечено, что закаливание способствует повышению работоспособности и развитию целого комплекса компенсаторных реакций. Несмотря на то, что в будние дни ребенок посещает детский сад, родители при желании могут проводить эффективные закаливающие процедуры. Например, ежедневные обливания прохладной водой могут проводиться утром или вечером. В последнем случае стоит учитывать тонизирующий эффект воздействия холода - в ряде случаев после обливания у ребенка может наблюдаться нарушение засыпания. Впрочем, здоровые дети при достаточной дневной нагрузке легко засыпают при любых обстоятельствах.**

****



**Физическая нагрузка**

**Как правило, в детском саду здоровый образ**

**жизни реализуется в частности регулярными**

**физическими нагрузками. Ежедневная**

**зарядка, занятия физкультурой и танцами,**

**подвижные игры на свежем воздухе являются**

**обязательными практически в любом**

**дошкольном учреждении. Не должны стать**

**исключением и выходные дни. Недопустимо оставлять ребенка весь день дома перед телевизором – это чревато не только проблемами со здоровьем, но и развитием патологического стереотипа, при котором у дошкольника формируется представление об отдыхе именно как о пассивном «лежании» и «ничегонеделании». Старайтесь организовывать выезды на природу, посещать вместе спортзалы и стадионы, а в возрасте 5-6 лет вполне можно начинать заниматься некоторыми видами спорта в секциях.**

**Кроме активного развития костного скелета и мускулатуры рациональная физическая нагрузка учит дошкольника чувствовать свое тело и управлять им, к тому же, движение активирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ребенку массу позитивных эмоций.**

**Гигиенические мероприятия и навыки**

**Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми – этого можно достичь регулярностью и возможно более ранним их введением. Однако, несмотря на все воспитательные мероприятия, стоит учитывать, что ребенок дошкольного возраста в большинстве случаев нуждается в контроле. Напоминайте ребенку о необходимости мыть руки, контролируйте его умывание, поощряйте его самостоятельность в этих вопросах.**

***Основные гигиенические правила для ребенка дошкольного возраста:***

* ***умывание и чистка зубов утром и вечером;***
* ***мытье рук после гуляния и перед каждым приемом пищи;***
* ***мытье ног и тазовой области перед сном;***
* ***смена нижнего белья ежедневно;***
* ***мытье всего тела и волос один раз в 5-7 дней (или по мере***
* ***загрязнения);***
* ***замена постельного белья раз в 2 недели;***
* ***регулярная замена индивидуальных полотенец;***
* ***использование туалетной бумаги.***

***Все это только лишь те моменты, которые касаются чистоты, однако, в понятие «гигиена» входит также соблюдение гигиены зрения (освещение, правильная посадка при чтении и рисовании, ограничение просмотра телевизора), гигиена слуха (сводится преимущественно к ограничению громкости передач и музыки), требования к одежде и обуви (соответствие размера, натуральность тканей, свободный покрой) и некоторые другие показатели.***

****

**Благополучная психологическая обстановка.**

**Касательно психологической обстановки в дошкольном возрасте значение имеют два аспекта: отношения в семье и обстановка в дошкольном учреждении. Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды.**

**Что же касается отношений в детском саду, то, как правило, любая конфликтная ситуация может быть решена. Сложности общения с конкретными детьми могут быть разрешены путем обращения к психологу и совместному с воспитателем планированию решения возникшей проблемы. Кстати, конфликтная ситуация может сыграть свою положительную роль в воспитании: ребенок, видя заинтересованность родителя в его проблемах и грамотное поведение во время конфликта, получает образец решения проблем, учится находить выход из сложных ситуаций. Поэтому приложите все усилия, чтобы решение конфликта было максимально рациональным и проходило без криков и угроз.**

**Для развития психологически полноценной личности следует использовать все возможные способы: творчество, в котором ребенок получает удовольствие от процесса создания чего-то нового и учится выражать свои чувства и эмоции; общение со сверстниками; самостоятельная деятельность и помощь по дому; тренировка выносливости и навыков самоограничения.**

**Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.**

**Формирование здоровой личности**

**дошкольника возможно при обеспечении**

**действенной взаимосвязи физического**

**воспитания с целенаправленным**

**развитием его личности в специально**

**созданной и гигиенически**

**организованной социальной среде,**

**способствующей развитию**

**самоуправления, автономности,**

**адекватности самооценки.**

**По материалам интернет-сайтов**

**по материалам интернет ресурсовп**

Воспитать счастливого человека

** У вас в семье растет малыш, а вместе с ним и особое предназначение – вырастить, воспитать этого человечка и обязательно помочь стать ему счастливым!**

Воспитать счастливого человека

**Родители – самый первый непреложный человеческий пример для ребенка. С вас малыш буквально лепит себя, и вы должны соответствовать роли образца, лидера. Прежде всего, нужно быть счастливым самому! Ведь счастливые дети растут у счастливых родителей, с младенчества усваивая витамин любви и удачи, защищающий их от жизненных трудностей и невзгод. У родителей, которые постоянно жалуются, ноют, ищут виноватых и угрюмо пробираются, сквозь жизненные преграды, вырастают такие же унылые дети, растерянные и беспомощные перед жизнью.**

**Запаситесь необходимыми качествами, без которых невозможно воспитать достойных и счастливых детей:**

**-любовью и уважением к собственному ребенку;  
-терпением;  
-верой в доброе и светлое будущее своих детей;  
-собственным стремлением стать личностью, сумевшей наполнить свою жизнь смыслом и счастьем.**

****

**Когда вы будете гармоничны и спокойны, когда научитесь адекватно и спокойно смотреть на собственную жизнь – ваши дети на подсознательном уровне будут делать то же самое без лишних нотаций и долгих педагогических опытов.**

**Ст. воспитатель Устименко Н.А.**

Редактор выпуска: адрес МБДОУ д/с №16: телефон МБДОУ д/с №16:

Троицкая Е.Б. ул. Черноморская, д.77а  8(86138)-4-04-26

приглашаем посетить наш сайт: [**16кроп.вседоу.рф**](http://xn--16-3lcqfe.xn--b1aec1bmp.xn--p1ai/)

****

Редактор выпуска: адрес МБДОУ д/с №16: телефон МБДОУ д/с №16:

Троицкая Е.Б. ул. Черноморская, д.77а  8(86138)-4-04-26

приглашаем посетить наш сайт: [**16кроп.вседоу.рф**](http://xn--16-3lcqfe.xn--b1aec1bmp.xn--p1ai/)