

## Здоровье детей – в наших руках.

*«Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совсем не болел, то во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно».*

*(Академик, хирург Н.М. Амосов)*

*Здоровый образ жизни - это основа формирования личности. Дошкольный возраст является главным в формировании начального этапа здорового образа жизни человека. Именно в дошкольном возрасте идет усиленное развитие органов и установка функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, определяется характер, отношение к окружающим и к себе. Нужно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.*

*Огромное значение в создании подходящих условий для формирования у дошкольников здорового образа жизни играет дошкольная организация. В детском саду нужно выстроить специальную пространственную среду, которая стимулирует поисково-практическую деятельность и познавательные интересы детей. Требуется создать такой оздоровительный режим, который позволяет закладывать у детей дошкольного возраста основополагающие навыки по формированию основ здорового образа жизни.*

*Главное направление в работе по оздоровлению детей – это осуществление лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий в детском саду. Но важно, чтобы обучение носило интегрированный характер.*

*К комплексу средств дошкольного образования относятся утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, прогулки, режим, полноценное питание, беседа, чтение художественной литературы, проведение спортивных мероприятий, рассматривание художественных иллюстраций.*

*Таким образом, если правильно организовать: развивающую среду, учитывать возрастные особенности детей младшей группы, привлекать к работе по ЗОЖ родителей, систематически работать по формированию здорового образа жизни, то все это способствует укреплению здоровья детей, формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни.*

