**Габель Ирина Викторовна**

**Воспитатель КГКП «Ясли-сад «Аленка»**

**г. Шахтинск, Карагандинская область**

**shahtinsk\_alenka@krg.gov.kz**

**«Я здоровым быть хочу, пусть меня научат»**

Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле здоровый дух». Здоровье является абсолютной ценностью и включает в себя три уровня - биологическое, социальное и психологическое. В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья детей дошкольного возраста. По данным исследований, число здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз и составляет лишь около 30 % от числа детей, поступающих в школу.

«Что же такое здоровье?». К настоящему времени в науке сложилось более 79 понятий «здоровье». Оказывается, не так-то просто дать ему исчерпывающее определение. Что говорит по этому поводу Всемирная организация здравоохранения, а она утверждает, что здоровье - это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

От чего же зависит здоровье человека? Статистика утверждает, что на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от условий внешней среды, то есть экологии, на 10 % - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% -от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

И если на первые 50 % здоровья мы, взрослые, повлиять не можем, то другие 50 % мы можем и должны дать нашим детям. Каким образом? Пропагандировать здоровый образ жизни. «Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много ***аспектов***:

- Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда.

- Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки.

- В-третьих, культура питания. Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка (важно для зрения).

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для костей).

- В-четвертых, это гимнастика, физкультурные занятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребенка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребенка.

Безусловно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.  
Как правило, у нас, взрослых, возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребенку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей - это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь ХХI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность.

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.  
Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены.

Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

**Семейный кодекс здоровья*:***

**1. Каждый день начинаем с зарядки.**

**2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.**

**3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.**

**4. В детский сад, в школу, на работу - пешком в быстром темпе.**

**5. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!**

**6. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!).**

**7. Режим - наш друг, хотим все успеть - успеем!**

**8. Ничего не жевать сидя у телевизора!**

**9. В отпуск и выходные - только вместе!**

**10. Здоровье - не только физическая сила, но и душевное равновесие.**

**11. Хочешь быть здоровым - подружись с физической культурой, чистым воздухом, здоровой пищей.**

**12. Учись правильно дышать  - спокойно, неглубоко  и равномерно.**

**13. Солнце наш друг, но с его лучами не шути, загорание не должно стать сгоранием на солнце.**

**14. Ходи периодически по земле босиком - земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.**

**15. Здоровье - наш капитал. Его можно увеличить и прокутить. Хочешь быть здоровым - будь им!**

**16. Здоровье - это  стиль  и образ твоей жизни, источник здоровья и источник всех бедствий зависят  от тебя и твоего образа  жизни.**

**17. Помни высказывание:** «Деньги потерял - ничего не потерял. Время потерял - многое потерял. Здоровье потерял - все потерял».

***«Здоровье - это драгоценность и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него***

***становится нестерпимой и унизительной»***

Мишель Монтенью

