Ларионова Н. М.

В здоровом теле здоровый дух.

Как много мы говорим о здоровье и как мало делаем для его сохранения. Небрежное отношение к элементарным правилам ведения здорового образа жизни может привести к ужасным последствиям. Частых простудных заболеваний, вялости и т.д. можно избежать, соблюдая режим дня. В МАДОУ №203 «Детский сад комбинированного вида» одним из элементов здоровьесберегающей программы является закаливание. Водные и воздушные процедуры проводятся именно с этой целью. Как часто мы гуляем, позволяем своему ребенку играть на свежем воздухе? За неимением свободного времени мы, родители, часто отказываем себе и детям в прогулке, что является грубейшим нарушением и несет вред здоровью. Режим дня ребенка в нашем саду имеет следующие составляющие: завтрак, образовательная деятельность, прогулка, обед, сон, полдник, прогулка, ужин и вновь прогулка. Время прогулки составляет 2-4 часа. Ребята старшего возраста гуляют дольше, чем малыши. Причем в летний период количество часов на игру вне стен детского сада, на участке, отводится гораздо больше, чем в другое время года. Кроме того, прием детей также осуществляется на улице, что позволяет ребенку пробудиться от одолевающей его дремоты, «нагулять» аппетит перед завтраком. Наши воспитатели специально для этих целей разрабатывают ряд физических упражнений, игр. Утреннюю прогулку можно так же рассматривать, как безболезненный способ расставания с родителями капризных детей. Таким образом, целью утренней прогулки является сохранение и укрепление не только физического, но и эмоционального здоровья ребенка. В пользу эффективности этого метода свидетельствует низкий уровень заболеваемости детей нашего детского сада. Кроме того, интересные и занимательные игры во время прогулки, наблюдения позволяют развиваться детскому организму и физически, и интеллектуально, и нравственно. Таким образом, забота о детях и их здоровье в рамках здоровьесберегающей программы лишь подтверждает народную мудрость о том, что в здоровом теле здоровый дух.