

# Консультация «Здоровый ребенок»





В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни?

В нашем детском саду создана целая система оздоровительной работы, по которой мы организуем свою деятельность. Что же входит в эту систему?



Каждый день утром мы проводим прием и утреннюю гимнастику.

Утренняя гимнастика дает детям заряд бодрости на целый день, укрепляет мышцы, суставы позвоночник, укрепляется иммунная система, ускоряется кровообращение.



Так же каждый день после сна, мы проводим гимнастику пробуждения для детей, ходьба по дорожкам здоровья. Гимнастика пробуждения помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

После гимнастики пробуждения, мы проводим с детьми закаливающие процедуры, обмывание рук до локтей теплой водой, что так же способствует улучшению кровообращения, и укрепление иммунной системы.





По режиму дня у нас проводятся ежедневные прогулки с детьми на свежий воздух. Прогулка – это одно из основных оздоровительных мероприятий в детском саду, предупреждающая охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность детей.

Наша ниточка на этом не прервалась и я надеюсь, что мы всегда будем вместе бороться за здоровье наших детей, будем также крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела, дружба – это тоже здоровье.

Уважаемые родители, помните, что здоровье ребёнка в Ваших руках!

