

Сохранение здоровья и укрепление иммунитета ребенка в дошкольном возрасте являются важным условием формирования здоровой личности. До 7 лет человек проходит большой этап своего развития, который больше не повторится за всю его жизнь никогда. Именно в это время идет усиленное формирование органов, от которого, по сути, зависит дальнейшая жизнь маленького человека. Формирование любви к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья — одни из основных задач нашего детского сада «Колокольчик», где ребенок проводит максимальное количество времени. В нашем детском саду, этому уделяется целый ряд мероприятий: утренняя гимнастика, прогулки, продуманное питание, разнообразные дидактические игры, способствующие познанию основ ЗОЖ и его составляющих, а также множество повседневных занятий, приучающих ребенка заботиться о своем здоровье.

Пребывание на свежем воздухе, прогулка способствуют повышению сопротивляемости организма и закаляют его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Укреплению организма способствует правильное питание. В рационе ребенка должны присутствовать овощи, фрукты, каши, молочные продукты. При этом любое принуждение недопустимо. Немаловажно при профилактике заболеваний соблюдение личной гигиены, формирование интереса к оздоровлению. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. В нашем детском саду проходят ООД, развлечения посвященные этой важной теме.

Щедрина С.И., воспитатель

Стоп гриппу и ОРВИ!

Автор: site

06.03.2019 15:45

