

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ В ДЕТСКОМ САДУ.

Формирование здорового образа жизни в детском саду является одной из важнейших задач воспитания ребенка. Для решения данной проблемы применяются следующие технологии:

- физическое воспитание;
- режим дня;
- закаливание.

Физическое воспитание ребенка в условиях дошкольного учреждения является важной задачей воспитания **здорового малыша**.

Для решения этой проблемы применяются следующие формы работы с детьми: физкультурные занятия; оздоровительные мероприятия; спортивные мероприятия, проводимые с родителями. Как в образовательной деятельности, так и в повседневной жизни воспитатель учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка. Степень индивидуальной восприимчивости ребенка зависит от ряда причин: питания, состояния здоровья, санитарно-гигиенических условий, состояния окружающей среды. Полноценное питание, свежий воздух, чистота тела, своевременное занятие физкультурой, все это способствует выработке иммунитета.

Воздух – это один из способов закаливания. Врач Г.Н. Сперанский **рекомендовал родителям** гулять с детьми каждый день, в любую погоду, так как «день, проведенный без прогулки, потерян для здоровья». При этом очень важно следить за тем, как одет ребенок. Одежда должна соответствовать погоде и не стеснять движений ребенка. Солнце также является одним из факторов закаливания. Оптимальное использование солнечных лучей благоприятно сказывается на функции ряда физиологических систем – улучшает обмен состояния организма, состав крови, усиливается обмен веществ, повышаются защитные силы организма, эмоциональный тонус, улучшается сон.

В дошкольном учреждении малышей с самого раннего возраста приучают применять все выше изложенные технологии, делать это в системе, последовательно. Но, ни одна педагогическая задача не может быть выполнена **без участия родителей**. Поэтому педагогом даются необходимые рекомендации, которые мама и папа применяют дома, тем самым создавая условия для благоприятного развития **здорового малыша**.