**Факторы ЗОЖ для дошкольников.**

Жидкова С.А.

**Здоровый образ жизни** - это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека. Поэтому здоровый образ жизни (ЗОЖ) рассматривается не только как медицинская, но и как социально-экономическая проблема.

**Факторы здорового образа жизни**

С давнего времени, крепкое здоровье - основа полноценной жизни любого человека, проживающего на нашей планете. От состояния здоровья зависит, будет ли счастливой жизнь человека, или несчастной. В самые знаменательные моменты человеческой жизни, здоровье занимает первое место в списке пожеланий. В основе крепкого здоровья лежит образ жизни, обеспечивающий нормальные: рост, развитие и жизнедеятельность человека.



**В**

В своей работе мы , как педагоги можем оказать значительно влияние только на первый фактор, поэтому именно на его рассмотрении мы и остановимся более подробно.

**Первым фактором** здорового образа жизни является - воспитание с раннего детства полезных привычек, которые образуют основу или фундамент для хорошего самочувствия на протяжении всей жизни человека.

 В нашем дошкольном общеобразовательном учреждении , одним из основных моментов, на которых мы акцентируем внимание является формирование здорового образа жизни.

Ведь главная задача педагога – это охрана и укрепление здоровья ребенка.

Основные способы укрепления здоровья ребенка, находящегося в детском саду – это физкультурные занятия в спортивном зале и на прогулке, утренняя зарядка, гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры.

В своей работе я уделяю большое внимание гимнастике пробуждения, когда ребенок просыпается ему необходимо разбудить все системы органов, для этого мы разрабатываем упражнения на каждую группу мышц, выполняем их под спокойную релаксационную музыку, на каждый день недели свои упражнения, после упражнений дети выходят из спальни по гимнастическим коврикам, которые мы изготавливаем самостоятельно, затем мы направляемся в комнату для умывания, где проводим закаливающие процедуры.

В течении дня проводится большое количество подвижных игр.

 Создаются экологически благоприятные условия в помещениях для игр и занятий детей:   
        - соблюдение санитарных и гигиенических требований;   
        - сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей);   
        - специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющие воздух;   
        - поддерживание температуры воздуха в пределах 20-22 0С.   
         Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).   
         Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.   
         Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития детей.   
         Оптимальный двигательный режим.

Список литературы:

Абросимова Л. И., Юрко Г. П. Физическое воспитание детей.- В кн.: Охрана здоровья детей: Сб. трудов Ин-та гигиены детей и подростков, 1979, вып. 7, с. 73.

Блударов А. С. Особенности терморегуляции у детей раннего возраста.-М., 1954.

Вильчковский Э. С. Физическая культура детей дошкольного возраста.- Киев, 1979.

Гришин В. Г., Осипов А. Ф. Малыши открывают спорт.- М., 1975.

Карманова Л. В. Ежедневные физкультурные занятия на воздухе.- В кн.: Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. М., 1980, с. 81 - 102.

Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.- М., 1978.