******

***«Помнить все должны вокруг – ЗОЖ наш общий добрый друг»***

***С 27.03.2017 по 31.03.2017 в Дятловском районе проходит акция для******воспитанников учреждений дошкольного образования «Помнить все должны вокруг – ЗОЖ наш общий добрый друг»***

***В   рамках акции  ребят ждут беседы с медицинскими******работниками о здоровье и его составляющих, дидактические игры,***

***просмотр мультимедийных презентаций на тему «Здоровый образ***

***жизни», конкурс рисунков «Секреты здоровья», экскурсии*** ***и т.д.***

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо заботиться о своем здоровье с ранних лет.

Общеизвестно, что здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти воздействия - благоприятные или нет, зависит, каким будет его здоровье.

Знание ребенком основ гигиены составляет фундамент формирования здорового образа жизни, способствующий, в свою очередь, эффективности всех оздоровительных мероприятий, проводимых в учреждении дошкольного образования и в семье.

Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению гигиенических норм, здоровый образ жизни предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья. Здоровый образ жизни — один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка.

Здоровый образ жизни определяется комплексом медико-гигиенических, социально-экономических, экологических условий. Реализация основ здорового образа жизни, помимо выполнения рационального жизненного распорядка и усвоения детьми правил гигиены, включает и полноценное питание, достаточную двигательную активность в течение дня, необходимый объем гигиенической грамотности в целом. По тому, как ребенок относится (так же, как и взрослый) к своему здоровью и здоровью окружающих, можно судить о его гигиенической и общей культуре, ценностях и привычках. Развитие навыков здорового образа жизни ребенка происходит, как правило, в ходе целенаправленного воспитания и образования.

Навыки здорового образа жизни формируются при соответствующих условиях в раннем и дошкольном возрасте. По мере роста и развития ребенка они постепенно совершенствуются, их круг расширяется. Для прочного усвоения детьми элементарных принципов, составляющих основу здорового образа жизни, важно проводить с ними беседы и игры соответствующей тематики и использовать с этой целью разнообразные виды детской деятельности в течение дня.

Правильно продуманный комплексный подход к работе по формированию здорового образа жизни у детей дает наибольшую эффективность в привитии здоровых навыков. В основе такого подхода должна быть комплексность воздействия профилактической деятельности на ребенка. **В нем должны участвовать четыре звена — врачи, педагоги, родители и сами дети. Упущения в работе любого из этих звеньев могут самым неблагоприятным образом отразиться на эффективности всех мероприятий.**

Ребенок с ранних лет должен приучаться к соблюдению гигиенических правил: следить за чистотой костюма, самостоятельно очищать обувь от пыли, грязи, снега при входе в помещение, не сорить на полу, на территории участка, на улице и т. д.

Следует научить малышей любить пребывание на свежем воздухе и по возможности заботиться о поддержании его чистоты в помещении: следить за проветриванием, не бояться холода; привлекать детей к посильному самообслуживанию: содержать в порядке личные вещи, аккуратно их хранить в отведенном для этого месте и т. п.

С целью привлечения внимания к заботе о собственном здоровье и здоровье окружающих необходимо настойчиво приучать детей к соблюдению правил личной и общественной гигиены. Очень важно научить ребенка ухаживать за руками, так как грязные руки — главный источник многих заболеваний. Тщательно мыть руки перед едой и после каждого их загрязнения (после посещения туалета, после занятий с игрушками, прогулки, уборки, ухода за животными или игры с ними и т. п.): намыливать ладони со всех сторон и между пальцами, грязь из-под ногтей вычищать щеточкой. Следить, чтобы ногти всегда были подстриженными.

Важно также научить детей беречь свои зубы. Для этого дети должны усвоить правила ухода за зубами: полоскать рот после еды; чистить зубы щеткой и зубной пастой ежедневно утром и перед сном. Верхние зубы чистить сверху вниз, нижние — снизу вверх. Иметь отдельную зубную щетку и пасту.

Необходимо приучить детей к ежедневным физическим упражнениям, в первую очередь к утренней гимнастике, не только в детском саду, но и дома (в выходные и праздничные дни). Научить правильно дышать во время физических упражнений.