**Здоровый образ жизни воспитанников в зимний период в условиях ДОУ**

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать не только родителям, но и сотрудникам детских садов. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма – вот главная цель сотрудников нашего детского сада. Профилактика простудных заболеваний – в нашем дошкольном учреждении в зимний период во многом зависит от взаимодействия воспитателей, инструктора по физической культуре и медицинской сестры. Известно, что абсолютно любое заболевание намного легче и лучше предупредить, чем потом заниматься его лечением. Лучшая защита от простуды – ее комплексная профилактика.

Основные профилактические принципы просты, которые мы используем у себя в детском саду хорошо известны всем:

• Закаливающие процедуры;

• утренняя гимнастика;

• физкультурные занятия проводить на свежем воздухе;

• хождение по ребристой дорожке босиком;

• мыть руки до локтя слегка тёплой водой;

• полоскание рта после еды; и т. д.

• выполнение санитарно-гигиенического режима;

• постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр, занятий.

Система по профилактике простудных заболеваний и оздоровлению детей в нашем детском саду включает дыхательную гимнастику, оздоровительную гимнастику после сна с элементами самомассажа.

1. оптимальная двигательная активность, физическая культура;

2. регулярное проветривание, кварцевание и влажная уборка в помещениях;

3. достаточное освещение и правильно подобранная мебель;

4. исключать возможность выхода на работу персонала, а также детей с признаками гриппа или ОРВИ;

Только при регулярном и систематическом использовании этот комплекс позволит победить частую заболеваемость в детском саду.

В течение зимнего периода следует широко использовать воздушное и водное закаливание.

Необходимым условием является достаточное проветривание игровых и спальных комнат, спортивного и музыкального залов. Правильное кварцевание и ионизация помещений предупреждают воздействие некоторых неблагоприятных факторов зимнего сезона на организм ребенка.

Воспитатель, совместно с инструктором по физической культуре, подбираем упражнения и занятия по различным видам физического совершенствования детей. Основными из них являются:

– организация самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;

– оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности в семье.

Одним из важных условий закаливания является также полное использование времени прогулки для пребывания на свежем воздухе при постепенном приучении детей к низким температурам при соблюдении рекомендаций.

Чистый воздух – залог здоровья. Одним из элементов закаливания – является прогулка на свежем воздухе. Прогулка зимой доставляет радость детворе не меньше чем летом. Воспитанники с удовольствием играют со снегом: лепят снежные фигуры, катаются с горок.

Максимальное использование зимнего сезона для оздоровления детей, их физического развития, закаливания, эмоциональной зарядки содействует осуществлению охране здоровья подрастающего поколения в нашем детском саду. Зимой создаются благоприятные условия для усиления обменных процессов, адаптации организма к низким температурам.

При организации режима дня в зимнее время в нашем детском саду учитываются особенности этого сезона и рекомендации родителей. В зимнее время представляется большая возможность для дальнейшего развития основных движений — ходьбы, бега, метания и др., которые осуществляются в измененных, более сложных условиях(скользкая поверхность, утяжеленная одежда и т. д.).

Для совершенствования физиологических функций ребенка и формирования разнообразных двигательных навыков используем подвижные игры, зимние спортивные упражнения и развлечения на воздухе. Они развивают у детей силу, выносливость, ловкость, делают их более смелыми, решительными, воспитывают чувство коллективизма. Ходьба на лыжах, бег на коньках, катание на санках – такие виды двигательной активности приемлемы только в зимнийпериод и нужны человеку во все периоды его жизни. Нельзя забывать, что при подборе зимней одежды необходимо стремиться к оптимальному тепловому комфорту, помня о вредности перегревания детей.

Охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма – вот главная цель всех сотрудников нашего ДОУ.