**Статья на тему: Дорожка здоровья в зимний период**

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

 Укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма – вот главная цель. Профилактика простудных заболеваний - в дошкольном учреждении в зимний период и не только, во многом зависит от взаимодействия воспитателей с инструктором по физической культуре и с медицинской сестрой. Известно, что абсолютно любое заболевание намного легче и лучше предупредить, чем потом заниматься его лечением.

Основные профилактические принципы просты и хорошо всем известны:

* 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

Одним из важных условий закаливания является также полное использование времени прогулки для пребывания на свежем воздухе при постепенном приучивании детей к низким температурам при соблюдении рекомендацийСанПиНа от августа 2013 года п. 11.5.

Чистый воздух – залог здоровья. Одним из элементов закаливания - является прогулка на свежем воздухе. Прогулка зимой доставляет радость детворе не меньше чем летом. Зимой вместе с воспитателями и родителями дети 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.

Зимой создаются благоприятные условия для усиления обменных процессов, адаптации организма к низким температурам.

При организации режима дня в зимнее время в детском саду нужно учитывать особенности этого сезона и рекомендовать тоже делать родителям. 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 очень эффективны 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 зимний период 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 сотрудников ДО.

Воспитатель Кураева И .А