**Без здоровья невозможно и счастье.
Белинский В. Г.**

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать 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.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Система физкультурно-оздоровительной работы включает лечебно-профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Ежегодно в начале учебного года составляется план оздоровительных занятий на год:

Утренняя гимнастика /ежедневно в течении года/

Гимнастика после сна /ежедневно в течении года/

Дыхательная гимнастика /2 раза в неделю/

Воздушные ванны /перед сном, после сна/

Физкультурные занятия /3 раза в неделю/

Пальчиковая гимнастика /3 раза в неделю/

Утренняя гимнастика и [гимнастика пробуждения в детском саду](http://puteshestvia-vne-tela.ru/posle_sna-2-2/osoznanie-i-probuzhdenie-neobhodimo-dlya-ponimaniya-zhizni) — это важные кирпичики в становлении фундамента здоровья детей.

Посредством утренней гимнастики решаются совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности.

Она проходит в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем, получает огромный заряд бодрости, хорошее настроение на весь день.

Основная цель гимнастики после дневного сна — поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушений осанки и стопы.

 В комплекс упражнений добавляется дыхательные и звуковые элементы, упражнения для глаз, пальчиковая гимнастика, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Продолжительность [гимнастики пробуждения в детском саду](http://puteshestvia-vne-tela.ru/posle_sna-2-2/pravilnoe-probuzhdenie-oto-sna) обычно составляет не больше 15 минут, но эффект от ее применения сохраняется на всю жизнь.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для [физического развития дошкольника](http://sundekor.ru/uchebnyj-material/fizicheskoe-razvitie-doshkolnikov/). Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т.д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Программа воспитания и обучения в детских садах предусматривает закаливание детей, как необходимое условие их полноценного физического воспитания. Закаливание — это система мероприятий, направленных на тренировку защитных физиологических механизмов терморегуляции организма. Кроме того закаливание укрепляет нервную систему, способствует правильному обмену веществ и гармоничному физическому развитию детей,

Укрепляйте физическое здоровье всей семьи свежим воздухом, движением, чистой водой, натуральными продуктами и умеренностью во всем.

ПОЖАЙЛУСТА, ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ ПРИВОДИТЕ СВОЕ ЧАДО НА УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ И ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ БУДЕТ В ПОЛНОМ ПОРЯДКЕ!!!

**Гимнастика удлиняет молодость человека.
Джон Локк**