



7 апреля 1948 года была создана Всемирная организация здравоохранения, именно этот день принято считать Международным днем здоровья. Этот праздник появился спустя два года после основания организации и успешно существует уже много лет. Всего в организацию, которая занимается очень важными проблемами здравоохранения, вошли уже 194 страны.

Лозунг – «Здоровье для всех».

Основные идеи Всемирного дня здоровья:

Всеобщий охват услугами здравоохранения (ВОУЗ) означает, что все люди могут получать качественные услуги здравоохранения там и тогда, где и когда они в них нуждаются, не испытывая при этом финансовых трудностей.

Никто не должен делать выбор между хорошим здоровьем и другими жизненными потребностями.

ВОУЗ – это ключ к здоровью и благополучию.

В этой жизни купить можно практически все, но не здоровье. Много сказано, написано и опубликовано о том, как важно внимательно относиться к своему

организму и не игнорировать его сигналы, когда он нуждается в квалифицированной помощи.

В современном обществе, в 21 веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Для нас забота о здоровье ребенка является самой важной задачей. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Находясь длительное время в неблагоприятных условиях, малыш получает перенапряжение адаптационных возможностей организма. Это приводит к истощению иммунной системы. Обостряются и развиваются хронические заболевания различных систем и органов.

Рост количества и сложности заболевания зависит не только от биосоциальных факторов, но и от двигательной активности ребенка в течении дня. К сожалению, многие дети предпочитают просмотр мультфильмов и компьютерные игры подвижным играм. Родители очень редко имеют возможность и желание проводить с ребенком время на свежем воздухе. К несомненным минусам относится и тот факт, что родители некоторые курят, и зачастую это происходит в присутствии малыша. Таким образом, формируется не только отношение к курению как к норме, но сжигается остаток кислорода, так необходимого растущему организму.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

- Прежде всего, необходимо активно использовать свободное время для повышения двигательной активности всех членов семьи. (Прогулки на свежем воздухе, желательно подальше от городского шума и загазованности, утренняя гимнастика, подвижные игры, занятия со спортивным оборудованием...)



- Очень важно соблюдать строго режим дня, рекомендованный педиатрами и установленный в детском саду.
- Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Ссоры в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится.

- Организация полноценного питания – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаше включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма.

Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

Дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым.

Замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития.

Сегодня в нашей группе прошло спортивное развлечение, посвященное всемирному дню Здоровья. Дети активно участвовали в эстафетах и надолго зарядились положительными эмоциями!

Предлагаем Вам поддержать работу детского сада и внедрять здоровый образ жизни в семью!

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

Здоровье ребёнка в наших руках!



