

## **Консультация для родителей по оздоровлению детей «Здоровье детей в наших руках»**

**Цель - показать ребенку и родителям значимость физического состояния для будущего, для развития нравственных качеств и душевных сил, для профессионального становления.**

### **Задачи:**

1. содействие укреплению здоровья, разностороннее и оптимальное развитие физических способностей детей;
2. развитие привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливание организма;
3. формирование двигательных умений и навыков через физическую культуру
4. снятие утомления и повышение эмоционального тонуса детей посредством игр и игровых упражнений.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Дошкольный возраст – наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Важным направлением в деятельности дошкольного учреждения является развитие ребенка, защита и сохранение его здоровья. Очень важно понять, что имеется в виду его психическое и физическое здоровье.

Медицинские работники, родители и педагоги повсеместно констатируют отставания, нарушения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья. Идет постоянный поиск и совершенствование форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов. Роль дошкольного учреждения состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми и сотрудничества с семьей дошкольное учреждение обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Физкультурная работа с детьми раскрывает комплекс физкультурных мероприятий (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, досуги, праздники, развлечения). Оздоровительная работа охватывает направления оздоровления и закаливания через комплекс мероприятий.

### **1. Физическая культура.**

Развитие двигательных действий: спортивные и подвижные игры, праздники, развлечения и т. п.

Работа проходит в разных формах: физкультурно-оздоровительная (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, физические упражнения на прогулке, самостоятельная двигательная деятельность детей с использованием специально созданной взрослыми предметно- развивающей среды, активный отдых (физкультурные праздники, досуги, дни здоровья и др.). Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности от того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит самое главное – здоровье ребенка. Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту, здоровому образу жизни.

Утренняя гимнастика – является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков, оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма. Физические упражнения благотворно влияют на организм, когда они вызывают у детей радостное настроение. Все это способствует активизации двигательной деятельности детей.

## 2. Гигиенические и социально - бытовые факторы (режим дня, сон, питание, одежда, игрушки)

Важными составляющими режима дня являются сон, пребывание на свежем воздухе, игровая деятельность, НОД, отдых, прием пищи, личная гигиена, занятия физической культурой. основными принципами построения гигиенически правильного режима дня следует назвать строгое соблюдение и учет возрастных особенностей. Правильным режим дня считается тогда, когда он предупреждает утомление, повышает общую сопротивляемость организма. Несоблюдение режима дня, нерегулярное питание, отсутствие отдыха на свежем воздухе могут вредно влиять на здоровье детей дошкольного возраста. Игрушки правильно подобраны с учетом возраста. Одежда по сезону и свободная.

## 3. Факторы внешней среды (солнце, воздух, вода)

Основные средства закаливания – солнце, воздух и вода. Комнату необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 10-20С. Ребенок должен находиться в легкой одежде. Самый доступный вид закаливания – воздушные ванны. Ребенок ежедневно должен находиться на воздухе не мене 3 часов. Солнечные ванны, хотя и полезны (они укрепляют защитные силы организма, должны быть строго дозированы. Во время принятия солнечных ванн голову следует прикрывать головным убором. Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся: обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоемах. Водные процедуры проводятся после утренней зарядки. Зарядка,

водные процедуры, завтрак способствуют тому, что ребенок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем и в школу

*Г. И. Сперанский писал: «День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья».*

Воспитатель: Митусова Т.И.