

Консультация для родителей: «Растим детей здоровыми».



МБДОУ «Д/с комбинированного вида №15 «Журавушка»
Старший воспитатель: Поволоцкая С.А.

Самая большая ценность, которую человек получает от природы это - **здоровье.**

- Недаром в народе говорят: **«Здоровому - всё здорово»**. Здоровье отдельного человека и нации в целом является одним из показателей культуры общества. В последнее десятилетие во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, это лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника. А ведь здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей.

Здоровье зависит от:

- наследственности;
- окружающей среды;
- рационального питания;
- медицины(медицинского обслуживания, качественных лекарств, вакцинации);
- снижения нагрузок и стрессов;
- приёма витаминов;
- занятий спортом.



Про здоровье люди думали с древности, ведь пословицы- это народная мудрость:

- **Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.**
- **Посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу.**
- **В здоровом теле - здоровый дух.**
- **Голову держи в холоде, а ноги в тепле.**
- **Заболел живот, держи закрытым рот.**
- **Быстрого и ловкого болезнь не догонит.**
- **Землю сушит зной, человека болезни.**
- **К слабому и болезнь пристает.**
- **Поработал – отдохни.**
- **Любящий чистоту – будет здоровым.**

Укрепление физического и психического здоровья детей; воспитание культурно - гигиенических навыков; формирование представлений о здоровом образе жизни детей дошкольного возраста - являются приоритетными задачами в нашем ДОУ.

В детском саду оздоровительным мероприятиям отводится одно из главных мест:

- воспитание с детства разумного отношения к здоровью;
- правильный режим дня;
- рациональное, сбалансированное питание;
- оптимальная двигательная активность;
- занятия физической культурой;
- закаливание- адаптация организма к различным условиям окружающей среды;
- использование здоровьесберегающих технологий(пальчиковая, дыхательная гимнастика, самомассаж, упражнения, направленные на укрепление свода стопы, профилактику плоскостопия).

Формы работы ДОО по укреплению здоровья детей :

- Утренняя гимнастика (ежедневно);
- Гимнастика после сна;
- Дыхательная гимнастика(в т.ч. на музыкальных занятиях);
- Занятия физической культурой;
- Досуговые спортивные мероприятия;
- Проветривание группы (ежедневно);
- Профилактика плоскостопия;
- Оздоровительные минутки (ежедневно на занятиях);
- Подвижные игры;
- Прогулки(ежедневно);
- Витаминизация :напитки, соки (ежедневно).



Закаливание - повышает устойчивость организма к природным факторам (солнце, воздух, вода):

мытьё рук до локтя водой комнатной температуры и постепенный переход к прохладной воде;

Прогулки на свежем воздухе.

Прогулка на свежем воздухе

*На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!*




Занятия физической культурой и двигательная деятельность в физкультурно-оздоровительном уголке, который служит удовлетворению потребности детей в движении и приобщению к здоровому образу жизни (подвижные игры с мячами, скакалками, обручами и т.д).




- Ходьба по массажным дорожкам способствует:
развитию координации движений;
формированию чувства равновесия;
профилактике плоскостопия, укреплению свода стопы-всё это является
мероприятиями по укреплению здоровья наших детей.



Помните: много ходить босиком по плоской поверхности для детей с плоскостопием вредно! Поэтому приучите ребёнка к систематическим занятиям на массажной коврике (ходьба, гимнастика, игры) не менее двух раз в день.



Важнейшей мерой оздоровления является формирование у ребёнка сознательного отношения к своему здоровью с самого малого возраста. Через пальчиковые игры и кукольный театр мы знакомимся с собственным организмом и учимся беречь его. Культурно-гигиенические навыки формируем через слушание и обыгрывание детских художественных произведений: «Мойдодыр», «Федорино горе», «Девочка чумазая» и др.



В семье родителям важно приобщать своего ребёнка к здоровому образу жизни.

Вырастить ребенка здоровым возможно при соблюдении следующих условий:

1. Необходимо пересмотреть собственный семейный уклад, свои привычки, стиль взаимоотношений в семье, т.к. психологический климат, в котором растет малыш немаловажен для укрепления его психического и физического здоровья. **Собственный пример окружающих его взрослых является основополагающим для формирования образа жизни ребенка.**

- 2. Домашний распорядок должен быть продолжением распорядка дня ДОУ.**
- 3. Укреплять здоровье детей, используя щадящие способы закаливания, вводя их постепенно.**
- 4. Вести подвижный образ жизни: чаще гулять с ребенком, играть в подвижные игры, кататься на лыжах и коньках, зимой, купаться, загорать, ходить босиком по траве летом и т.д.**
- 5. Внимательно относиться к питанию малыша, воспитывать у него потребность к правильным, полезным продуктам.**



6. Все вышеперечисленные условия оздоровления ребёнка будут малоэффективны без формирования у него сознательного отношения к своему здоровью.

Сделать здоровый образ жизни потребностью, привычкой – главная общая задача воспитателей и родителей.





**Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи - в здоровой стране.
Здоровые страны - планета здорова.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!**

***Спасибо за
внимание!!!***

