

Консультация для родителей: «Растим детей здоровыми».



МБДОУ «Детский сад №4 «Солнышко» » Кадуйского муниципального
района


Воспитатель: Иванова Н.М.

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 ДОО.

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 ДОУ 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.




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, скакалка




- Ходьба по массажным дорожкам – на развитие координации движений, чувства равновесия, профилактику плоскостопия, укрепления свода стопы- всё это является мероприятиями по укреплению здоровья наших детей.





Важнейшей мерой оздоровления является формирование у ребенка 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 ребенка 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!!!**

