

Консультация для родителей: «Растим детей здоровыми».



МБДОУ Детский сад №4
Воспитатели: Давыдова Н.В.
Сизова Н.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 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, скакалками, обручами);



- 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!!!***

