Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 15 «Сказка»

Консультация для родителей «Здоровье и мы!»

Выполнил :

воспитатель Глазырина Н.С

с. Бруснятское

2019 г.

Консультация для родителей «Здоровье и мы!»

Как приучить дошкольников вести **здоровый образ жизни**.

Добрый день, уважаемые родители!

Человеческое дитя – **здоровое… развитое…**

Это не только идеал и абстрактная ценность,

но и практическая достижимая норма жизни.

Как добиться этого?

Об этом мы и хотели бы поговорить с вами сегодня.

Период дошкольного детства – это на самом деле быстро заканчивающийся промежуток в жизни каждого человека. Одной из основных целей в этот период является формирование привычки к **здоровому образу жизни**. Что же такое **здоровый образ жизни**? *(спросить у родителей)*

ЗОЖ это важный фактор сохранения **здоровья и своевременного**, гармоничного развития ребенка.

Это комплекс **оздоровительных мероприятий**, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление **здоровья**, повышение работоспособности людей.

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к её знаниям и способностям.

Забота о **здоровье** ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и **здоровые**.

Забота о **воспитании здорового** ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. **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**.

Первая составляющая **здорового** образа жизни – это двигательная активность, физическая культура и спорт. Недостаток движений отрицательно сказывается на **здоровье человека**. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки призваны компенсировать двигательное голодание. Систематическая двигательная активность способствует укреплению и сохранению **здоровья детей**, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Ходьба является сложно координированным двигательным актом, управляемым нервной системой, она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела.

Средства двигательной направленности

• Физические упражнения;

• Физкультминутки;

• Эмоциональные разрядки;

• Гимнастика *(****оздоровительная после сна****)*;

• Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;

• Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

Для занятий физической культурой и спортом в нашем МБДОУ оборудованы физкультурный зал, оснащенный традиционным и нетрадиционным оборудыванием и музыкальный зал, где проводятся утренняя гимнастики, музыкальные досуги, коммуникативные игры-танцы.

Вторая составляющая **здорового** образа жизни – это закаливание.

Что такое закаливание?

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тела и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов.

Мы знаем, что закаленный человек быстро и без малейшего вреда для **здоровья** приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизирует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

Закаливание, как отмечал Е. А. Аркин, для ослабленного ребенка имеет большое значение, чем для **здорового**. Наряду с традиционными методами закаливания *(воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла)* широко используются и нетрадиционные.

Контрастное воздушное закаливание *(из теплого помещения дети попадают в "холодное")*.

– Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камешкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организм, улучшается умственная деятельность.

Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.

(После непродолжительной зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36 – 38 градусов в течение 30 – 40 секунд, затем температура воды снижается на 2 – 3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20 – 25 секунд. Процедура повторяется 2 раза. Через 1 – 1,5 недели разница температур воды возрастает до 4 – 5 градусов и в течение 2 – 3 месяцев доводится до 19 – 20 градусов).

Полоскание горла прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. (Полоскание горла начинается при температуре воды 36 – 37 градусов, снижается каждые 2 – 3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.)

При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на две – три недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и потому крайне не желателен.

Нельзя и не учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

Какой же можно сделать вывод по поводу закаливания в вашей группе?

Да если мы хотим видеть своего ребенка **здоровым** – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. В "минимум" закаливания включать воздушные и водные процедуры, правильно подобранную одежду.

**Оздоровительные** силы природы имеют огромное значение для **здоровья детей**:

- Солнечные и воздушные ванны;

- Водные процедуры;

Регулярные прогулки на свежем воздухе способствуют **оздоровлению** и закаливанию организма детей. Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее трех часов. Благотворно влияет на детский организм утренняя гимнастика на улице.

Особое значение имеет режим дня. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни малыша. От этого зависит его **здоровье** и правильное развитие. Всегда одни и те же часы кормления, сна, бодрствования налаживают деятельность организма ребенка.

Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования.

Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз.

Очень большое значение для усвоения пищи имеет режим питания, то есть правильное распределение приемов ее в течение дня.

При **воспитании** детей дошкольного возраста, очень важное значение имеет формирование у них культурно-гигиенических навыков, которое необходимо заранее хорошо спланировать, продумать и организовать. Так с раннего детства нужно приучать ребенка к тому, что такие вещи, как расческа, постель, горшок, носовой платок, полотенце, зубная щетка, должны быть индивидуальными.

В детском саду педагоги должны объяснить детям рассказать о том, что такое режим дня, зарядка по утрам, **здоровая пища**, ввести такое понятие как инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы быть **здоровым**.

В беседах "Для чего мы чистим зубы", "Гигиена приема пищи" - дети приобщаются к культуре поведения, личной гигиене.

**Здоровьесберегающие** технологии широко используются в дошкольных учреждениях. Это эмоциональные разрядки; Пальчиковая гимнастика; Психогимнастика.

**Здоровому** образу жизни способствует благоприятная психологическая обстановка в семье и саду. Родителей надо активно привлекать к участию в спортивных совместных мероприятиях, экскурсиях, направленных на **оздоровление детей**. На родительских собраниях, индивидуальных **консультациях** родителям предлагать картотеки различных гимнастик, упражнений для дома, советовать литературу, брошюры. Соответственно, для родителей оформлять в "Уголке **здоровья**" рекомендации, советы, проводить анкетирования.

Все эти приемы позволяют нам постепенно стабилизировать, приобщить к **здоровому образу жизни**. У родителей и у нас теперь одна цель - **воспитывать здоровых детей**.

Итог-разминка

Договорить пословицу

Кто любит спорт- **здоров и бодр**.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Делу время- потехе- час.

**Здоровье** в порядке- спасибо зарядке.

Болен- лечись, а **здоров- берегись**.

- **Здоровье дороже богатства**.

- Лук с чесноком – родные братья.

- Зелень на столе – **здоровье на сто лет**.

- Через рот сто болезней входит.

- Никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**Здоровый образ жизни**.

**Здоровый образ жизни**. А что это такое?

Хочу я все, что знаю, об этом рассказать.

**Здоровый** образ жизни - это ничто иное,

Как дружба с физкультурой, умение мечтать.

Мечтайте! Фантазируйте! И просто будьте лучше!

И сразу вы заметите - уйдут проблемы худшие.

Делайте добро и будьте милосерднее,

На злобу, страх и ненависть не стоит тратить нервы.

А вместе со спокойствием придет **здоровье к вам**,

Войдет уже в привычку пробежка по утрам.

Питанье станет правильным, и вес ваш будет в норме.

И вот тогда вы будете всегда в отличной форме!

СПАСИБО ЗА РАБОТУ!