

Консультация для родителей. «Здоровье ребенка в наших руках».

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

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.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье ребёнка – это важнейший труд воспитателя...»

Здоровье - это счастье! Когда человек здоров, все получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Но нужно уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Наша задача: научить не только сохранить здоровье дошкольника, но и укрепить его.

Факторы,	влияющие	на	здоровье:
-соблюдение		режима	дня
-организация	двигательной	активности,	длительность прогулки
-закаливание			
-полноценное	и	рациональное	питание
-условия	жизни	в	семье
-полноценный			сон
-выполнение культурно-гигиенических норм и правил - т.е. здоровый образ жизни			семьи
-влияние	окружающей	среды,	экология
-наследственность			
-уровень развития здравоохранения и образования и т.д.			

В нашем детском саду педагоги используют различные здоровьесберегающие технологии (создают безопасные условия пребывания и обучения детей в МБДОУ), в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями, решают задачи соответствия учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребёнка. Их использование в образовательном процессе идёт на пользу здоровья воспитанников, защищает и сохраняет здоровье детей. В нашем детском саду используют следующие технологии:

- утренняя гимнастика
- физкультурные занятия в зале и на воздухе
- прогулка
- подвижные игры
- физкультминутки на занятиях
- гимнастика для глаз

- динамическая пауза
- артикуляционная гимнастика
- пальчиковая гимнастика
- гимнастика после сна
- дыхательная гимнастика

Кроме этого, в роли здоровьесберегающих компонентов выступают такие специальные меры по сохранению здоровья дошкольников, как:

- рациональный двигательный режим,
- разумное чередование умственной и двигательной нагрузок,
- соответствие времени проведения учебных занятий возрасту детей,
- смена на занятия различных видов деятельности.

Основы здоровья закладываются в семье, значит, вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей. Родители должны служить для своих детей примером во всём.

Помните, что здоровье ребёнка, прежде всего в ваших руках!

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течении суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. кроме того режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима дня. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, что бы дети длительное время находились в одной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.