

Консультация для родителей **«Здоровье ребёнка в ваших руках».**

Основная проблема воспитания подрастающего поколения – это воспитание здорового человека. Только здоровый ребенок может играть, бегать, смеяться, фантазировать. Насколько здоров ребенок – от этого зависит его личностное и социальное развитие.

Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду. Эффективность этих мероприятий во многом зависит от того, насколько естественны и адекватны условия жизнедеятельности ребёнка в дошкольном образовательном учреждении.

В период дошкольного детства в процессе целенаправленного педагогического процесса у детей необходимо сформировать потребность в здоровом образе жизни, потому что в этом возрасте происходит усиленное умственное и физическое развитие, закладывается основа черт характера, формируются важные человеческие качества.

Движение — физиологическая потребность растущего организма, и природа проявила великую мудрость, сделав почти всех детей непоседами, стремящимися постоянно бегать, прыгать, лазать. Испокон веков взрослым приходилось в основном ограничивать эту подчас слишком бурную активность детей. В настоящее время все по-другому. Мы охотно пользуемся транспортом, ведем малоподвижный образ жизни. Меньше двигаться стали и наши дети.

Известно, что здоровье, более чем на половину, зависит от образа жизни, на четверть – от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве.

Основная задача дошкольного учреждения - привить ребёнку необходимость быть здоровым. Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и желание его беречь. Важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Реализация задач, модели формирования основ культуры здоровья достигается в режимных процессах, через воспитание культурно-гигиенических навыков, а также средствами рационального питания.

Культуру здоровья дошкольника мы рассматриваем как социализацию дошкольника, подготовку его к деятельности по охране и укреплению здоровья, основанную на представлениях и опыте, которые приобретаются в педагогическом процессе в ДООУ и семейном воспитании.

Главным залогом успеха этой работы в том, чтобы сами педагоги и родители стали носителями ценностей культуры здоровья, т. к. именно взрослый человек является образцом для подражания.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что формирование культуры здоровья держится на трёх китах: педагоги, ребёнок, семья.

Дошкольное учреждение и семья призваны заложить у детей основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Одним из средств, эффективно

способствующих формированию здоровья дошкольников и выработке правильных привычек, является специально-организованная деятельность, которая предполагает объединение взрослых и детей. Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости, умения жить в коллективе, усиливают интерес к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного, физического и социального развития ребёнка. Не создав фундамента здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать в будущем. Сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени – дошкольного. Поэтому необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Наиболее доступное средство увеличения потенциала здоровья — физическая культура, двигательная активность. Наблюдения показывают, что здоровые дети получают удовольствие от своего развития и движения вперед, обретения новых навыков и способностей. Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить воспитание у дошкольников устойчивого интереса, потребности к физическим упражнениям, ценностной мотивации к здоровому образу жизни.

В дошкольных учреждениях широко используются здоровьесберегающие педагогические технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

- физкультурные занятия
- самостоятельная деятельность детей
- подвижные игры
- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
- двигательно-оздоровительные физкультминутки
- физические упражнения после дневного сна
- физкультурные прогулки
- физкультурные досуги
- спортивные праздники
- босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится на занятиях по физической культуре и после дневного сна.

Здоровье ребёнка во многом зависит от обстановки, которая окружает его дома. Поэтому положительный результат по формированию у дошкольников основ здорового образа жизни может быть достигнут только при поддержке родителей. Доброжелательные семейные отношения определяют эмоциональное состояние ребёнка. Его психическое здоровье. Здоровье ребенка, важнейший фактор, на который и родители в состоянии влиять. Прививая с ранних лет привычку к здоровому образу жизни, проводя с малышом время на свежем воздухе, можно обеспечить ребенку здоровую счастливую жизнь.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это

существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, родители должны стараться быть в хорошем настроении. А наше раздражение механически переходит на ребенка. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу!

Взрослые 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. Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. Прогулка – один из компонентов режима дня. Это наиболее эффективный вид отдыха хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь - работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуются 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.

Велика роль примера самих родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

В своей работе педагоги дошкольных учреждений используют разнообразные формы работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни. Сюда относятся: родительские собрания, консультации, беседы, папки-передвижки по приобщению к здоровому образу жизни, анкетирование о состоянии здоровья детей, совместные мероприятия и т.

В заключении хочется напомнить родителям:

Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным! Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно. Семья, родители должны удовлетворить многие жизненно-важные потребности ребенка, должны многому научить детей. Ребенок — это пластилин, что из него вылепишь — то и будешь иметь! Это чистая доска, что напишешь, — то и останется на всю жизнь! В здоровой семье — здоровый ребенок! В больной семье — больной!

Инструктор по Физ.культуре:
Казакова Е.А.