

# Консультация для родителей

## «Как сохранить и укрепить здоровье ребенка»

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Здоровье детей – это будущее нашей страны.

Здоровье – это совокупность физических и психических качеств человека, которые являются основой его долголетия, осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера.

Укрепление здоровья детей должно осуществляться совместными усилиями семьи и детского сада. При этом ведущая роль принадлежит дошкольному учреждению, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Следовательно, укрепление здоровья детей в дошкольных учреждениях – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым? С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Если вы, родители сейчас уделите достаточно внимания здоровью своего ребенка, то в будущем он обязательно оценит вашу заботу и внимание о нем, он навсегда будет вам благодарен за самый важный подарок в жизни каждого человека – здоровье...

Уважаемые родители не забывайте, что ключ к успеху в укреплении и сохранении здоровья вашего ребенка – в разумном физическом, интеллектуально-личностном развитии.

Оздоровление малыша должно включать в себя различные компоненты, совокупность которых можно назвать как «здоровый образ жизни» ребенка. Здоровье ребенка обеспечивается с помощью организации здорового образа жизни, компонентами которого являются:

*Закаливание* – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы

приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Начинать закаливание лучше с раннего возраста. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода.

*Утренняя гимнастика* – Основная задача утренней гимнастики – укрепление и оздоровление организма ребенка. Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все психологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки.

*Дыхательная гимнастика*: укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, а также выносливость при физических нагрузках

*Гимнастика в постели* – Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой нарастает. Главное правило – исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели 2–3 минуты.

*Воздушные процедуры* – Практика показывает, что любое воздействие воздуха пониженной температуры оказывает полезный закаливающий эффект, тренируя вегетативные сосудистые реакции, т.е. улучшает физическую терморегуляцию.

*Водные процедуры* – Водные процедуры имеют более интенсивный закаливающий эффект, чем воздушные ванны. Умывание – самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям младшего возраста рекомендуется ежедневно умывать не только лицо, но и руки до локтя.

*Прогулка. Подвижные игры* – Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Незначительная усталость, вызываемая участием в подвижной игре полезна: систематически повторяясь, способствует



приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности.

В нашем детском саду педагоги используют различные здоровьесберегающие технологии (создают безопасные условия пребывания и детей в ДОУ), в соответствии с возрастными, 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:

- Утренняя гимнастика в облегченном виде (ежедневно).
- Физкультурные занятия 2 раза в неделю.
- Прогулки ежедневно при температуре не ниже - 20С (ежедневно).
- Умывание прохладной водой (ежедневно 3 раза, темп. воды +14, +16 С).
- Бодрящая гимнастика под музыку (ежедневно после сна).
- Ходьба по "тропинке здоровья" (профилактика плоскостопия) ежедневно после сна.

Профилактика сколиоза (контроль над положением тела ребенка в течение дня, во время занятий, во время сна, во время приема пищи.)

Уважаемые родители, уделите обязательно внимание психическому здоровью - ведь счастлив тот ребенок, которому комфортно и уютно.

Режим дня ребенка, должен быть стабильным, гибким и динамичным, должен предусматривать разнообразную деятельность ребенка с учетом состояния здоровья детей и возрастных особенностей.

Наша задача: научить не только сохранить здоровье дошкольника, но и укрепить его.

*Родители и педагоги мы не должны забывать, что нужно создавать такие условия, которые бы удовлетворяли детское любопытство. У детей должна быть насыщенная разными событиями жизнь!*

*И тогда вашему малышу времени болеть просто не будет...*

