

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательно-речевому развитию детей №2»

Консультация для родителей «Растим здорового ребенка»

Подготовила: Машенцева О.С.

г. Михайловск, 2022

Проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа ДОУ и родителей.

Что же такое, здоровый образ жизни?

Это соблюдение режима, труда, отдыха, сна на основе требований суточного биоритма; двигательная активность, включающая систематические занятия ходьбой, оздоровительным бегом, аэробикой, доступными видами спорта, разумное использование методов закаливания, рациональное питание, умение снимать нервное напряжение.

Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ — это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей;

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

Необходимым условием для полноценного развития детей, подготовки их к жизни является целенаправленная работа по развитию эмоциональной отзывчивости и гуманности детей, чтобы каждый ребенок в соответствии со своими склонностями и интересами приобрел опыт успешной творческой деятельности, по физическому воспитанию детей, формированию здорового образа жизни. Поэтому, приоритетным направлением работы педагогического коллектива стало укрепление физического и психического здоровья наших воспитанников.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников — одна из основных задач детского сада. Одна из средств решения обозначенных задач становится применением здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающий педагогический процесс в нашем детском саду – это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения.

Эффективными формами оздоровления являются:

- Утренняя гимнастика;
- Оздоровительная гимнастика;
- Физминутки, динамические паузы;
- Обеспечение условий для реализации двигательной активности детей в течение дня;

- Физкультурные занятия, прогулки;
- Игры — релаксации
- Сбалансированное питание;

Обязательным условием нормального роста детского организма, его гармоничного физического и нервно-психического развития является организация рационального питания детей. Данному вопросу в детском саду уделяется особое внимание. В нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха. Таким образом, можно сказать, оздоровительная среда нашего ДООУ является естественной комфортабельной обстановкой, рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами.

Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными.

Путей к физическому совершенствованию много.

Один из них – воспитание в семье.

В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основные личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности.

Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей.

Началом формирования здорового образа жизни в семье является воспитание потребности в здоровье.

Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать – вот задачи здорового образа жизни.

От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье.

Если взрослые проявят характер и начнут утро с гимнастики, которую сделают вместе с ребенком, - это будет первый шаг в большом и важном деле – укреплении здоровья. И этот шаг надо сделать как можно скорее

Наша работа будет эффективна при вашей поддержке, родителей.

Родители должны поощрять детей в спортивных занятиях, обязательно подбадривать их, тем самым вселяя уверенность в полезности занятий физкультурой.

Как подтверждает практика, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, поэтому главное условие работы это сообщество "дети – родители – педагоги».

Кто лучше всего знает ребёнка – родители, кому больше всего доверяет ребёнок – родителям. Занятия с ребёнком не отнимают много времени и должны проходить в виде игры – это будет только укреплять взаимопонимание между родителями и детьми.

Какие группы мышц в первую очередь необходимо развивать у детей?

1. Тренируя большие мышечные группы (*ноги, спина*) – активизируем обмен веществ во всём организме, что создаёт благоприятные условия для развития всех органов и систем ребёнка.
2. Укрепляя мышцы живота – улучшаем процесс пищеварения.
3. Разрабатывая симметрично мышцы спины – развиваем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда формируются все изгибы позвоночника.
4. Упражнения, воздействующие на диафрагму и способствующие глубокому дыханию, обеспечивают организм необходимым количеством кислорода.

Основные правила проведения тренировок с детьми:

1. Удобнее проводить тренировки как бы между делом. Когда у ребёнка есть настроение, а у родителей - свободных 10-15 минут.
2. Все упражнения надо делать совместно с ребёнком, чтобы он повторял движения с вами.
3. Не стоит проводить занятия после обильного приёма пищи.
4. Упражнения подбираются таким образом, чтобы не создавалось чрезмерной нагрузки на детский организм. Всё тело или его отдельные части не должны длительное время находиться в одном положении. В такой ситуации нарушается приток крови к мышцам и костям, возникает мышечное утомление.
5. Не рекомендуется выполнять силовые упражнения, особенно с отягощением, на какую ни будь одну мышечную группу. Также не рекомендуется бегать более 10-15 минут.
6. Выполняя упражнения с ребёнком, следите за его дыханием. Необходимо приучать дышать его через нос, это очень полезная привычка по многим причинам. Многие дети имеют склонность задерживать дыхание при выполнении непривычного движения. Дыхание должно быть равномерным, без задержек на вдохе или выдохе. Для этого упражнения сопровождаются звуками или словами в момент, когда надо сделать выдох. Вдох совпадает с моментом расширения грудной клетки и расслаблением мышц живота. При боковом сгибании и поворотах туловища выдох совпадает с наклоном или поворотом туловища в одну сторону, а вдох - с поворотом или наклоном в другую.