

МБДОУ Детский сад "Росток" р.п. Пачелма филиал "Солнышко".

**Консультация для родителей
"Воспитание здорового образа жизни детей дошкольного
возраста".**



Воспитатель: Лебедева И.А.

р.п.Пачелма 2018г.

Дошкольный возраст – наилучшее время для «запуска» человеческих способностей, когда формирование личности ребёнка происходит наиболее быстро. От того, как проведёт ребёнок этот отрезок своей жизни, будет в дальнейшем зависеть многое. Именно поэтому задача всех работников дошкольного учреждения - обеспечить условия для всестороннего развития ребёнка и подготовки его к систематическому обучению в школе.

Сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач современного общества, получившая отражение в нормативно – правовых документах. На сегодняшний день в соответствии с ФГТ направление «Физическое развитие», включающее образовательные области «Физическая культура» и «Здоровье» занимает ведущее место в воспитательно - образовательном процессе.

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; воспитание культурно - гигиенических навыков; формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Реализация основ здорового образа жизни, помимо выполнения рационального жизненного распорядка и усвоения детьми правил гигиены, включает и полноценное питание, достаточную двигательную активность в течение дня, необходимый объём гигиенической грамотности в целом. По тому, как ребёнок относится к своему здоровью и здоровью окружающих, можно судить о его гигиенической и общей культуре, ценностях и привычках. Развитие навыков здорового образа жизни ребёнка происходит, как правило, целенаправленного воспитания и образования.

В условиях реализации новых педагогических технологий, направленных на демократизацию и гуманизацию общественного дошкольного воспитания, возникает потребность в организации дифференцированных режимов дня, двигательной деятельности и обучения, которые должны сыграть свою положительную роль в развитии детей с разным уровнем здоровья. 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. Вторая составляющая здорового образа жизни – это закаливание. 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,

мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

Принципы закаливания:

- Постепенность закаливающих процедур
- Систематичность
- Комплексность
- Учёт индивидуальных особенностей ребёнка

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 – это правильное чередование периодов работы и отдыха. 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.

Сон - важное условие для здоровья, бодрости и высокой работоспособности человека. 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. После того как дети проснулись, проводится гимнастика пробуждения. Это специально сконструированный комплекс упражнений, позволяющий постепенно разогреть мышцы и поднять настроение.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели, упражнения направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, дыхательная гимнастика, индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа, водные процедуры. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо и кровообращения. Самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях, физкультминутках, прогулках до 5 минут (малышам). Очень большое значение для усвоения пищи имеет режим питания, то есть правильное распределение приемов ее в течение дня.

Доказано, что при правильных промежутках между кормлениями к часу приема пищи создается здоровый аппетит. Установленные часы приема пищи необходимо строго соблюдать.

В промежутках между ними дети не должны получать никакой еды.

Сладости, фрукты, ягоды следует также давать в определенное время. Пить ребенку надо давать также в определенное время. Для этого в пищу должно включаться такое количество жидкости, которое удовлетворяло бы потребность растущего организма.

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, рассказать детям о том, что такое режим дня, зарядка по утрам, здоровая пища, ввести такое понятие как инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы быть здоровым.