

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 49 «УЛЫБКА»
города Рубцовска**

658210, г. Рубцовск, пер. Алейский, 33

тел. (38557)5-49-19

e-mail: U149bka1981@yandex.ru

Консультация для родителей

**«Как укрепить здоровье ребёнка
в условиях семьи»**

Подготовила:

Полторацкая Н.Н.

старший воспитатель

Рубцовск, 2017

Здоровье ребенка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой связи не реализованы в повседневной жизни родителей.

Под культурой здоровья понимается общая способность и готовность личности ребенка к деятельности по охране и укреплению здоровья, основанных на знаниях и опыте, которые приобретены в семье. В систему общения родителей с детьми входит и активное использование технологии обучения здоровому образу жизни. Обучение идет через все виды деятельности ребенка во время пребывания его дома, это - игры, игровые ситуации, беседы, чтение художественной литературы, рисование.

Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна дома. Для засыпания детей используются различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок. После дневного отдыха проводится гимнастика после сна в сочетании с профилак-тическими процедурами и массажем. Вечернее время предназначено для снятия утомления. Поэтому больше включается мероприятий на расслабление: минутки шалости, радости, минутки музыки смехотерапии, сказкотерапии.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов,обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям. Родителями должны соблюдаться следующие принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие, путём соблюдения режима питания, норм потребления продуктов питания и индивидуального подхода к своему ребёнку во время приёма пищи. Следует ежедневно включать в рацион ребёнка фрукты, соки, напитки из шиповника, травяной чай, молоко. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей включаются зелёный лук, чеснок, что позволяет добиться определённого снижения заболеваемости. Физкультминутки проводятся родителями, также в течение дня, при переходе от одного вида деятельности к другому. Нет таких родителей, которые не желали бы своему ребёнку здоровья. Вернейший способ избежать болезней, конечно , физическая культура. Чтобы ребенок желал заниматься физическими упражнениями, советуем оборудовать домашний спортивный уголок, где смогут заниматься не только дети, но и все члены семьи. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим.

Детский домашний спортивный комплекс своими руками:

Решетка от кровати. Положите её на пол – это отличная профилактика плоскостопия. Коврик – «травка» (жесткий коврик для прихожей). Ходьба по нему укрепляет ножки. Насыпьте на него мозаику, а затем собирайте её элементы из «травинок» - так будет развиваться мелкая моторика рук.

Скрученный рулоном матрац или толстое одеяло. Ходьба по ограниченной поверхности помогает развивать вестибулярный аппарат.

Обруч. Учите малыша проползать в него, класть на пол – получится «дом». Можно также попросить собрать в обруч только красные игрушки, мячи и т.д.

Бельевой тазик. В него можно закидывать мячи, играя в "баскетбол" для маленьких спортсменов.

Подушки от дивана или поролон, обшитый тканью. Можно перепрыгивать через них, строить из них различные препятствия.

Большой интерес у дошкольников вызывает ящик (со сторонами 50х50см. и высота 15см), в который они неоднократно залезают и вылезают, сидят там. Перевернув его вверх дном, малыши могут влезть па ящик, спрыгивать с него. Края ящика должны быть гладкими.

К потолку или в дверном проеме на шнуре можно подвешивать большой мяч в сетке, который малыш будет отталкивать, хорошо вытянувшись, а затем подпрыгнув, будет доставать до него.

По доске, которую вы поместите в спортивном уголке, ребенок ходит, упражняясь в равновесии, ползает по ней на четвереньках, перешагивает через нее. Длина такой доски 1,5-2м, ширина 20-30 см.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров, от маленького до большого надувного мяча, обручи диаметром 15-20 см, 50- 60см, скакалки.

Можно самим сшить и надувные мешочки. Маленькие (6-9см.. масса 150гр.) метать в цель и большие (12-16см. масса 400гр.) для развития правильной осанки, нося их на голове.

Важно:

- Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй и т.д.;
- Следите за тем, чтобы в поле деятельности не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям;
- Желательно перед занятиями и после них проветривать помещение.

Таким образом, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создании традиций семейного физического воспитания. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.