

**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: Ul49bka1981@yandex.ru

Под руководством здоровью понимается он же как качество и способность личности реагировать на факторы окружающей среды и условия жизни, основанные на знаниях и опыте, которые присущи всем людям. Важно поддерживать родителей с детским зодчеством и активное использование ими этого вида творчества для укрепления здоровья нашего ребенка. Обучение идет через все виды деятельности ребенка: игры, в игровой форме, это – игры, игровые ситуации, беседы, чтение, профессиональной культуры, рисование.

Большое значение уделяется ограничению ненужного дневного спана. Для избавления от него можно использовать различные приемы: массаж, массажные процедуры, прогулки, прогулки на свежем воздухе. После

Консультация для родителей

помощь в избавлении от ненужного дневного спана. После

прогулок и прогулок на свежем воздухе, можно использовать различные приемы избавления от ненужного дневного спана.

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

Здоровый образ жизни неустанно базируется на принципе разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из самых важных факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребенка и достаточное здоровье организма, способности отвечать к любым изменениям. Родителям и семьям необходимо следующие принципы рационального здорового питания: питает регулярность, полноценность, разнообразие, путь сообщения, разнообразие.

Питание, здоровье ребёнка, профилактика и индивидуального подхода к здоровью каждого из членов семьи требует также не только включение в рацион ребёнка фрукты, соки, ягоды, овощи, мясо, рыбу, молоко,

и т.д., но и избегание вредных продуктов, что позволяет избежать опасных для здоровья веществ. Физкультминутки проводятся

Подготовила:

Полторацкая Н.Н.

старший воспитатель

Большое значение для здоровья ребёнка имеет здоровый сон. Важнейший способ избавления от болезней, конечно, физическая культура. Чтобы ребёнок имел здоровую физическую форму, ему нужно заниматься спортом, обновляя каждый день свои занятия. Это поможет ему не только быть здоровым, но и стать успешным в будущем.

Изменение образа жизни ребёнка может произойти, если он научится самим. Это возможно, если родители и педагоги будут учить его делать самим.

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 профилактическими 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 ребенку 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 кроватки. 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 50x50см. и высота 15см), в который они неоднократно залезают и вылезают, сидят там. Перевернув его вверх дном, малыши могут влезать 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.