

Консультация для родителей

<<Растём здоровыми >>

Одной из важнейших задач воспитания ребенка является формирование здорового образа жизни в детском саду. Для решения данной проблемы применяются следующие технологии:

- физическое воспитание
- режим дня
- закаливание

1. В первые годы жизни **физическое воспитание** является основой всестороннего развития ребенка. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка.

Под влиянием физических упражнений развиваются и укрепляются органы дыхания, увеличиваются размеры грудной клетки, возрастает ее подвижность. Занятия физическими упражнениями содействуют становлению правильного, глубокого дыхания, имеющего очень большое значение для усиления вентиляции легких.

Значительное место в системе физического воспитания занимают подвижные игры, которые широко применяются в гимнастике, спорте, игре, а также в ходе прогулок, проводимых воспитателем.

2. **Режим дня** – точно установленный распорядок жизни: труда, отдыха, сна, питания; условия деятельности, работы, существования чего – либо.

Нарушение режима или отсутствие такового, отсутствие опорных моментов дня дезориентируют ребенка; все его занятия, прогулки, отдых приобретают спонтанный и хаотичный характер.

Дети, соблюдающие режим дня:

- более спокойны, уравновешены;
- более самостоятельны;
- более организованы, способны следовать полученным инструкциям;
- лучше спят;
- способны концентрировать внимание на определенном задании в определенное время;
- реже приобретают заболевания желудочно – кишечного тракта;
- более выносливы, энергичны;
- у них легче формируется учебная деятельность;

- быстрее привыкают правильно распоряжаться временем, оптимально распределяя нагрузки;
- менее подвержены простудным заболеваниям.

3. Закаливание – важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды.

Дети, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад. Летняя пора — самый благоприятный период начала закаливающих процедур.

Основные принципы закаливания:

- интенсивность и длительность закаливающих процедур должны нарастать постепенно с учётом переносимости их ребёнком;
- эффект закаливания зависит от систематичности его проведения;
- сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые фрамуги, форточки);
- ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа на свежем воздухе в любую погоду тренируют терморегуляторный механизм ребёнка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха;
- одежда должна быть лёгкой, не стесняющей движений, с минимальным содержанием искусственных и синтетических материалов;
- Во время прогулок следите за состоянием ребёнка, регулируйте его двигательную активность. В случае если он вспотел, его нужно увести домой и сменить одежду. Помните, что одежда, высыхая на ребёнке, вызывает его переохлаждение.