

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 так же 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 полученными 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 простудными заболеваниями.

3. Закаливание – важный момент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых еще не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения 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 (форточка)
- Ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа в любую погоду тренируют терморегуляторный механизм ребёнка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха;
- Одежда должна быть легкой, 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.

