

Консультация для родителей "Здоровье ребенка в ваших руках"

Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду. Эффективность этих мероприятий во многом зависит от того, насколько естественны и адекватны условия жизнедеятельности ребёнка в дошкольном образовательном учреждении.



В период дошкольного детства в процессе целенаправленного педагогического процесса у детей необходимо сформировать потребность в здоровом образе жизни, потому что в этом возрасте происходит усиленное умственное и физическое развитие, закладывается основа черт характера, формируются важные человеческие качества.

Известно, что здоровье, более чем на половину, зависит от образа жизни, на четверть – от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве.

Основная задача дошкольного учреждения - привить ребёнку необходимость быть здоровым. Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и желание его беречь. Важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В дошкольных учреждениях широко используются здоровьесберегающие педагогические технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

- физкультурные занятия
- самостоятельная деятельность детей
- подвижные игры
- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



- двигательно-оздоровительные физкультминутки
- физические упражнения после дневного сна
- физкультурные прогулки
- физкультурные досуги
- спортивные праздники
- босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится на занятиях по физической культуре и после дневного сна.

Бережём здоровье с детства или 10 заповедей

1. Питание:

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание.

2. Регламентируем нагрузки!

Физические, эмоциональные, интеллектуальные. Живем под девизом: «Делу – время, потехе – час».

3. Свежий воздух!

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу!

Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода.

4. Двигательная активность!

Движение – это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка.

5. Физическая культура!

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер.

6. Водные процедуры!

Водные процедуры очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

7. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье!

В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.



