



Консультация для родителей.

Расти́м детей крепкими, здоровыми и жизнерадостными.

Подготовила
Воспитатель Колесникова О.П.

«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Здоровье – бесценный дар природы и его надо уметь сохранить.

– Как можно сохранить и укрепить свое здоровье. Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети год от года становились сильнее, выросли и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и закаленными и здоровыми. Есть ли ключи к решению этой задачи? Для того чтобы наши дети выросли здоровыми полноценными людьми необходимо несколько условий, которые мы, взрослые можем предоставить им это: правильное питание, режим дня, пребывание на свежем воздухе, двигательная активность, закаливающие процедуры и психологический комфорт.

Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, что в формировании у дошкольников потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать. Родители – лучший пример для детей. В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых – родителей, воспитателей, старших братьев и сестер – для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием.

Так с чего же начинать? Конечно же с утренней гимнастики. Как известно, комплекс упражнений утренней зарядки для детей чрезвычайно важен. Он не только укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма к болезням. Зарядка помогает ребенку быстрее избавиться от утренней сонливости, обеспечивает прилив энергии и бодрости. Кроме этого утренняя зарядка для детей способствует дисциплинированности и организованности, а также укрепляет опорно – двигательный аппарат маленького человечка.

Не стоит забывать и про водные процедуры. Вода имеет колоссальное влияние на растущий организм и психику ребенка. И самое главное – вода умеет успокаивать нервную систему наших расшалившихся малышей, при систематическом посещения водного массажа или бассейна позвоночный столб ребенка приходит в порядок (исправляется сколиоз, неровность лопаток и прочее).

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Так как потребности растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Дети должны гулять не менее 2 – х раз в день не менее 4 часов в день, летом неограниченно. Прогулка имеет не только оздоровительное значение, но и происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками.

**Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!
Спорт любите с детских лет – будете здоровы!
Ну - ка дружно, детвора, крикнем все...**

Физкульт - ура!

**Если хочешь быть умелым, ловким, быстрым, сильным,
смелым...**

Научись любить скакалку, вожжи, обручи и палки!

Никогда не унывай, в цель ты точно попадай!

**Мячик новый есть у нас, мы играем целый час. Я
бросаю – ты поймай! А уронишь – поднимай!**

**Чтоб расти нам сильными, ловкими и смелыми,
ежедневно по утрам мы зарядку делаем. К солнцу руки
поднимаем; дружно, весело шагаем, приседаем и встаем, и ничуть не
устаем.**



