

Консультация для родителей

«Причины заболеваемости и пути оздоровления»

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

В последние десятилетия не только в России, но и во всем мире существует тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, - лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

Одной из главных задач дошкольной организации является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников.

Основным из средств реализации этой задачи является формирование культуры здорового образа жизни. Именно для того, чтобы сохранить и улучшить здоровье ребенка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима планомерная целенаправленная работа, как в дошкольном учреждении, так и в семье.

- Создание условий для благотворного физического развития детей;
- Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
- Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- Удовлетворение природной потребности детей в движении;
- Формирование разумного отношения к своему здоровью;
- Активизация познавательных интересов;
- Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;

Игра как ведущий вид деятельности детей остается приоритетом и в опросе организации двигательной среды.

Оборудование предназначается для развития разных движений различных групп мышц.

Часто (после активной двигательной деятельности и перед прогулкой) **используем минутки покоя:**

- посидим в тишине;
- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
- помечтаем под эту прекрасную музыку (релаксация).

В своей работе используем элементы закаливания и корригирующей гимнастики.

Все имеющиеся в группе игрушки и материалы находятся в распоряжении детей.

Любой ребенок может самостоятельно решить, какие материалы, когда и как ему использовать для реализации собственных идей и планов. Детям в группе комфортно и интересно.

Детям предоставляется возможность действовать самостоятельно (фантазировать, экспериментировать, творить), искать необыкновенное в обыкновенном, изучать и познавать окружающий мир в разнообразной деятельности.

Самостоятельное использование детьми игрушек и материалов определяет и соответствующую меру ответственности, за их использование и хранение; дети учатся быть хозяевами собственных материалов и оборудование: убирать на место и бережно к ним относиться.

Наши дети должны быть здоровы, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:

- Регулярные прогулки на свежем воздухе;
- Солнечные и воздушные ванны;
- Закаливание

Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее четырех часов.

Гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма, нужно обращать внимание на:

- Личную гигиену (с использованием худ. слова);
- Проветривание;
- Влажную уборку;
- Режим питания;
- Правильное мытье рук;
- Обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни;
- Ограничения уровня учебной нагрузки во избежание утомления.

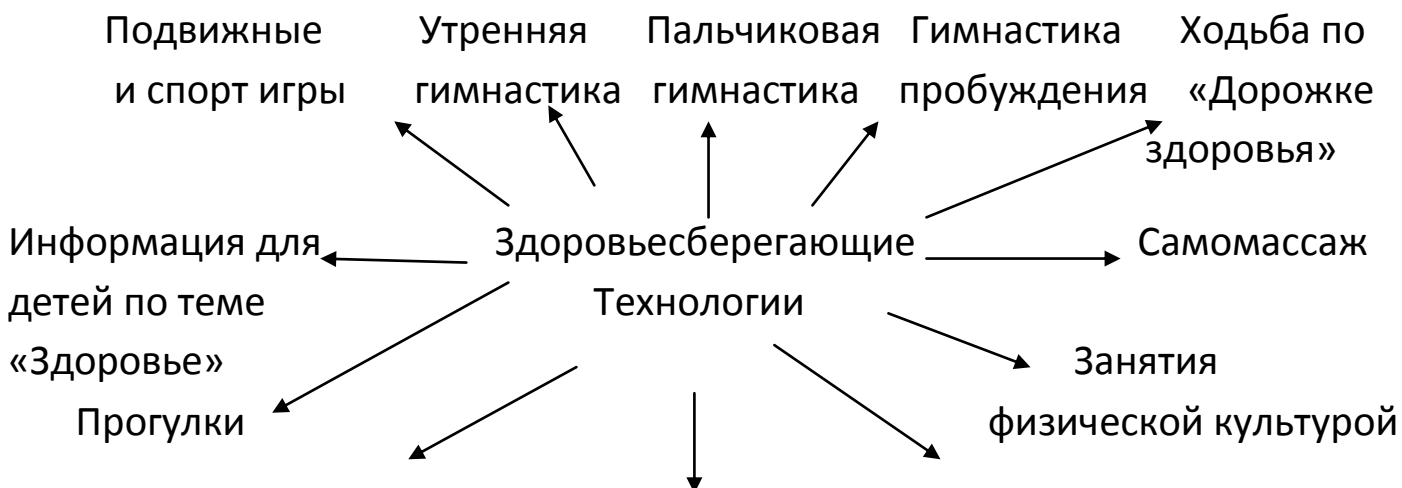
В образовательной деятельности даем понятия об использовании воды и воздуха человеком, учим правилам, умениям жить и заботиться об окружающей среде, о своем здоровье.

В беседах «Для чего мы чистим зубы», «Гигиена приема пищи» - дети приобщаются к культуре поведения, личной гигиене. Знакомим детей с лекарственными растениями близкого окружения. Лекарственные растения помогают человеку победить болезнь, ими лечатся и животные и птицы.

Рассказываем детям о пользе комнатных растений, приучаем ухаживать за ними.

Объясняем им, что растения подавляют жизнедеятельность опасных микроорганизмов, повышающих бактерицидную энергию воздуха, растения очищают воздух, а мы знаем, что свежий воздух улучшает состояние здоровья, излечивает многие заболевания. Дети узнают, какие растения дают оздоравливающий эффект – это фикус, герань, хлорофитум. Все эти приемы позволяют нам постепенно стабилизировать и приобщить к здоровому образу жизни детей. У родителей и у воспитателей одна цель – воспитывать здоровых детей.

Система физкультурно-оздоровительной работы определяется в соответствии с уровнем здоровья, развития и двигательной подготовленности детей. Задача не только дать знания детям, а главное воспитать у них желание быть здоровыми и научить умению, при необходимости помогать себе и другим детям.



Гимнастика для глаз Дыхательная гимнастика Дни здоровья