

## **Консультация для родителей на тему: Формирование здорового образа жизни у детей в детском саду.**

(подготовила воспитатель Гурбич Татьяна Анатольевна)

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

- физическое воспитание
- режим дня
- закаливание

Физическое воспитание ребенка в условиях дошкольного учреждения является важной задачей воспитания здорового малыша. Для решения этой проблемы применяются следующие формы работы с детьми : физкультурные занятия , оздоровительные мероприятия , спортивные мероприятия , проводимые с родителями. Как на занятиях так и в повседневной жизни воспитатель учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка. Степень индивидуальной восприимчивости ребенка зависит от ряда причин: питания , состояния здоровья , санитарно- гигиенических условий , состояния окружающей среды. Полноценное питание , свежий воздух, чистота тела, своевременное занятие физкультурой – все это способствует выработке иммунитета.

Режим дня – это правильное распределение времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физических потребностей организма : сна, питания, бодрствования. Значение режима заключается в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов, обеспечивает уравновешанное бодрое состояние, предохраняет нервную систему от переутомления. Одним из элементов режима дня является утренняя гимнастика, которая способствует развитию у детей правильной осанки, тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем (сердечно- сосудистой, дыхательной , нервной и др. ), подготавливает организм к нагрузкам , предстоящим в течении дня. Утренняя гимнастика проводится ежедневно.

Закаливание – один из основных способов повышения сопротивляемости организма к инфекциям и простудным заболеваниям. Во второй младшей

группе это – ходьба по корректирующим дорожкам, ребристым доскам, принятие воздушных , солнечных ванн, водных процедур ( мытье рук до локтей , мытье ног в летний период ), прогулки. В основе закаливания лежит процесс образования условных рефлексов, благодаря которым и достигается наиболее совершенное приспособление организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды. Воздух – это один из способов закаливания. Врач Г.Н. Сперанский рекомендовал родителям гулять с детьми каждый день, в любую погоду, т.к. «день, проведенный без прогулки, потерян для здоровья». При этом очень важно следить за тем , как одет ребенок. Одежда должна соответствовать погоде и не стеснять движений ребенка. Солнце также является одним из факторов закаливания. Оптимальное использование солнечных лучей благоприятно сказывается на функции ряда физиологических систем – улучшает общее состояние организма, состав крови, усиливается обмен веществ, повышаются защитные силы организма, эмоциональный тонус, улучшается сон. Необходимо учитывать и бактерицидное действие солнечных лучей. Время принятия солнечных ванн варьируется от времени года.

В дошкольном учреждении малышей с самого раннего возраста приучают применять все выше изложенные технологии, делать это в системе, последовательно. Но ни одна педагогическая задача не может быть выполнена без участия родителей. Поэтому педагогом даются необходимые рекомендации , которые мамы и папы применяют дома, тем самым создавая условия для благоприятного развития здорового малыша.