

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 316 МБДОУ детский сад № 316
620902, Екатеринбург, с. Горный Щит, ул. Октябрьская, 23
Тел./факс 266-03-07

Консультация для родителей
«Давайте растить детей здоровыми»

Составитель:
Воспитатель
Петькина Ю.В.

Екатеринбург
2024

Консультация для родителей. Давайте растить детей здоровыми.

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус. Что же такое, здоровый образ жизни? Это соблюдение режима, труда, отдыха, сна на основе требований суточного биоритма; двигательная активность, включающая систематические занятия ходьбой, оздоровительным бегом, аэробикой, доступными видами спорта, разумное использование методов закаливания, рациональное питание, умение снимать нервное напряжение. Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам. **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ** — это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников — одна из основных задач детского сада. Одна из средств решения обозначенных задач становится применением здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающий педагогический процесс в нашем детском саду – это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения. Наиболее эффективными формами оздоровления являются: — Утренняя гимнастика; — Оздоровительная гимнастика; — Физминутки, динамические паузы; -Обеспечение условий для реализации двигательной активности детей в течение дня; — Физкультурные занятия, прогулки; — Игры — релаксации — Сбалансированное питание; Обязательным условием нормального роста детского организма, его гармоничного физического и нервно-психического развития является организация рационального питания детей. Данному вопросу в детском саду уделяется особое внимание. В нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха. Таким образом, можно сказать, оздоровительная среда нашего ДОО является естественной комфортабельной обстановкой, рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами. Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными. Путь к физическому совершенствованию много. Один из них – воспитание в семье. В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основные личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности. Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей. Началом формирования здорового образа жизни в семье является воспитание потребности в здоровье. Формирование здорового организма, умение

управлять им, развивать, совершенствовать – вот задачи здорового образа жизни. От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье. Если взрослые проявят характер и начнут утро с гимнастики, которую сделают вместе с ребенком, - это будет первый шаг в большом и важном деле – укреплении здоровья. И этот шаг надо сделать как можно скорее. Наша работа будет эффективна при вашей поддержке, родители! Родители должны поощрять детей в спортивных занятиях, обязательно подбадривать их, тем самым вселяя уверенность в полезности занятий физкультурой. Как подтверждает практика, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, поэтому главное условие работы — это сообщество "дети – родители – педагоги». Только таким образом можно с детства привить ребенку любовь к физкультуре и здоровому образ.