



## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «Растим детей крепкими и здоровыми».

Подготовил  
инструктор по физической культуре  
Третьяков Ф.В.

*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. В связи с этим мы считаем, что проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа ДОУ и родителей.

#### **Что же такое, здоровый образ жизни?**

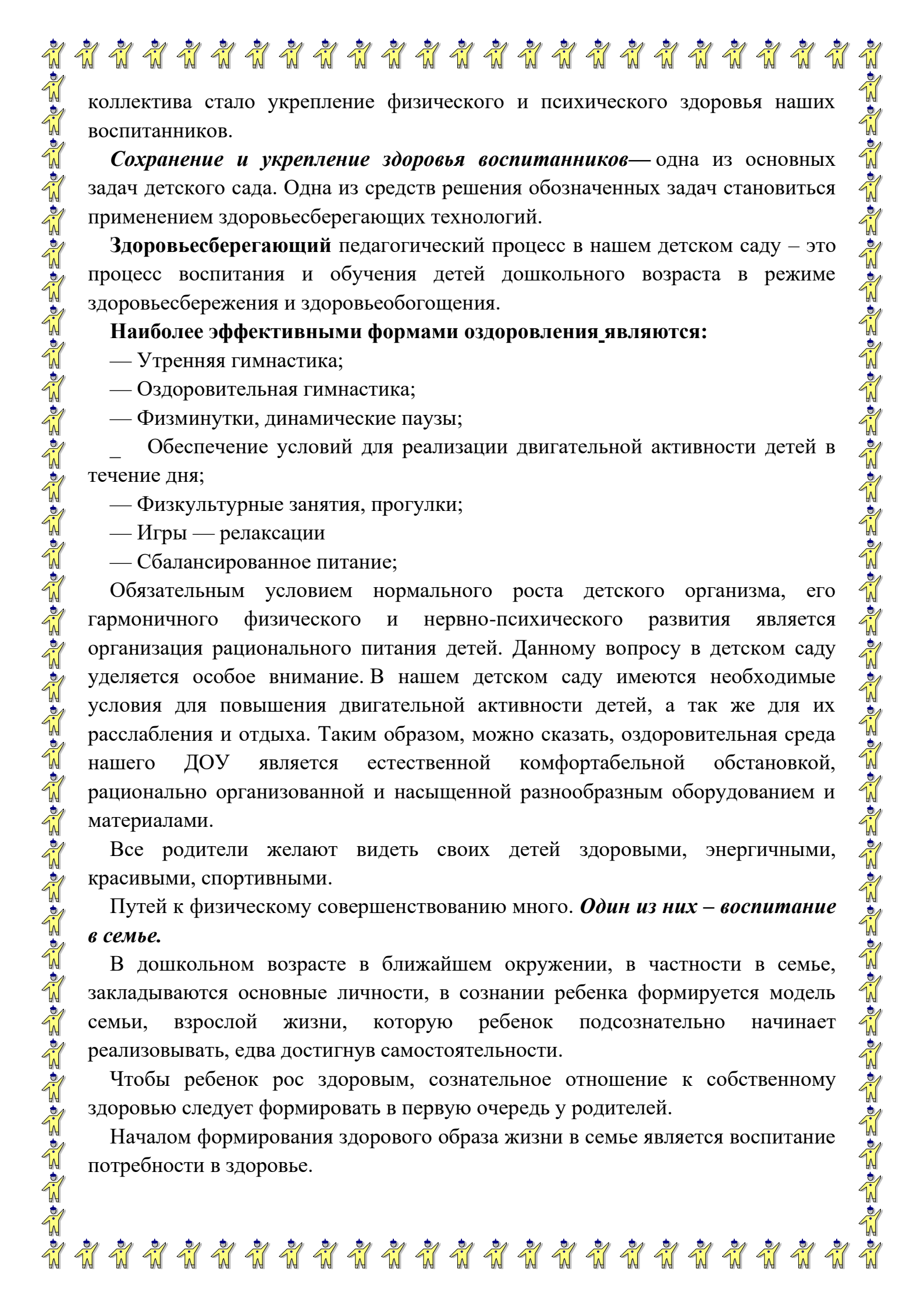
Это соблюдение режима, труда, отдыха, сна на основе требований суточного биоритма; двигательная активность, включающая систематические занятия ходьбой, оздоровительным бегом, аэробикой, доступными видами спорта, разумное использование методов закаливания, рациональное питание, умение снимать нервное 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.

Необходимым условием для полноценного развития детей, подготовки их к жизни является целенаправленная работа по развитию эмоциональной отзывчивости и гуманности детей, чтобы каждый ребенок в соответствии со своими склонностями и интересами приобрел опыт успешной творческой деятельности, по физическому воспитанию детей, формированию здорового образа жизни. Поэтому, приоритетным направлением работы педагогического



коллектива стало укрепление физического и психического здоровья наших воспитанников.

**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 ДООУ является естественной комфортабельной обстановкой, рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами.

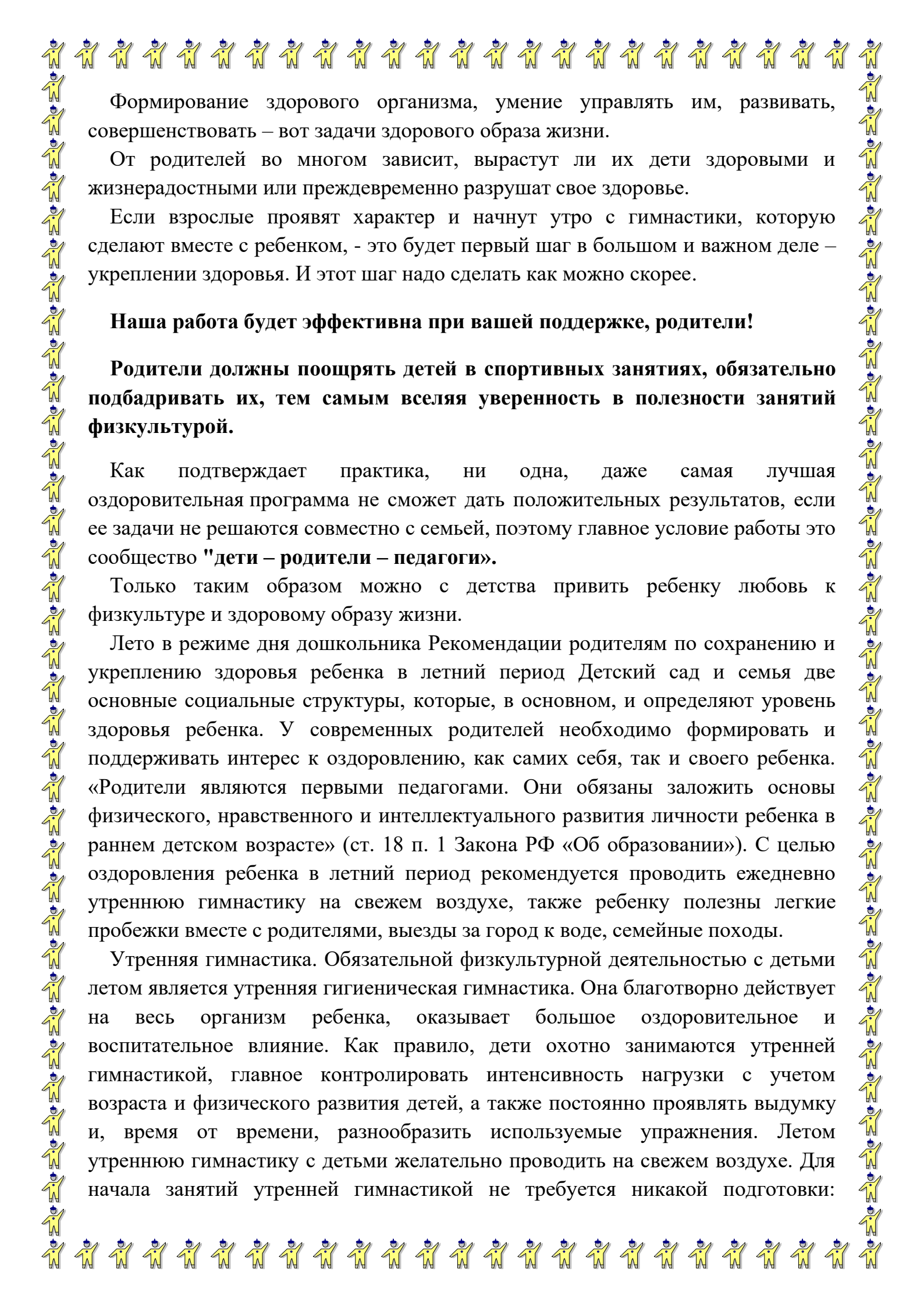
Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными.

Путей 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!**

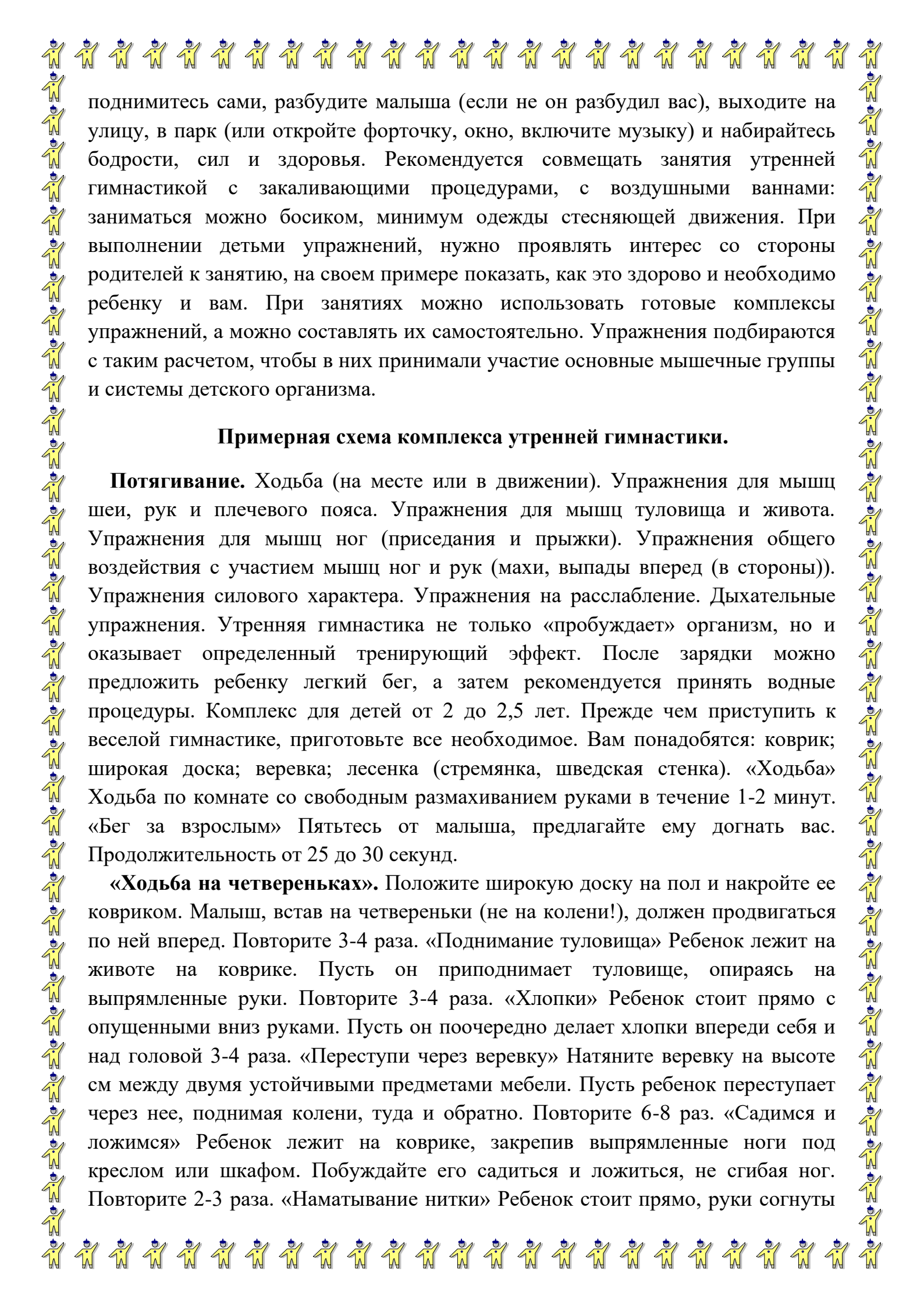
**Родители должны поощрять детей в спортивных занятиях, обязательно подбадривать их, тем самым вселяя уверенность в полезности занятий физкультурой.**

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 образу жизни.

Лето в режиме дня дошкольника Рекомендации родителям по сохранению и укреплению здоровья ребенка в летний период Детский сад и семья две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка. У современных родителей необходимо формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своего ребенка. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем детском возрасте» (ст. 18 п. 1 Закона РФ «Об образовании»). С целью оздоровления ребенка в летний период рекомендуется проводить ежедневно утреннюю гимнастику на свежем воздухе, также ребенку полезны легкие пробежки вместе с родителями, выезды за город к воде, семейные походы.

Утренняя гимнастика. Обязательной физкультурной деятельностью с детьми летом является утренняя гигиеническая гимнастика. Она благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития детей, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения. Летом утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки:

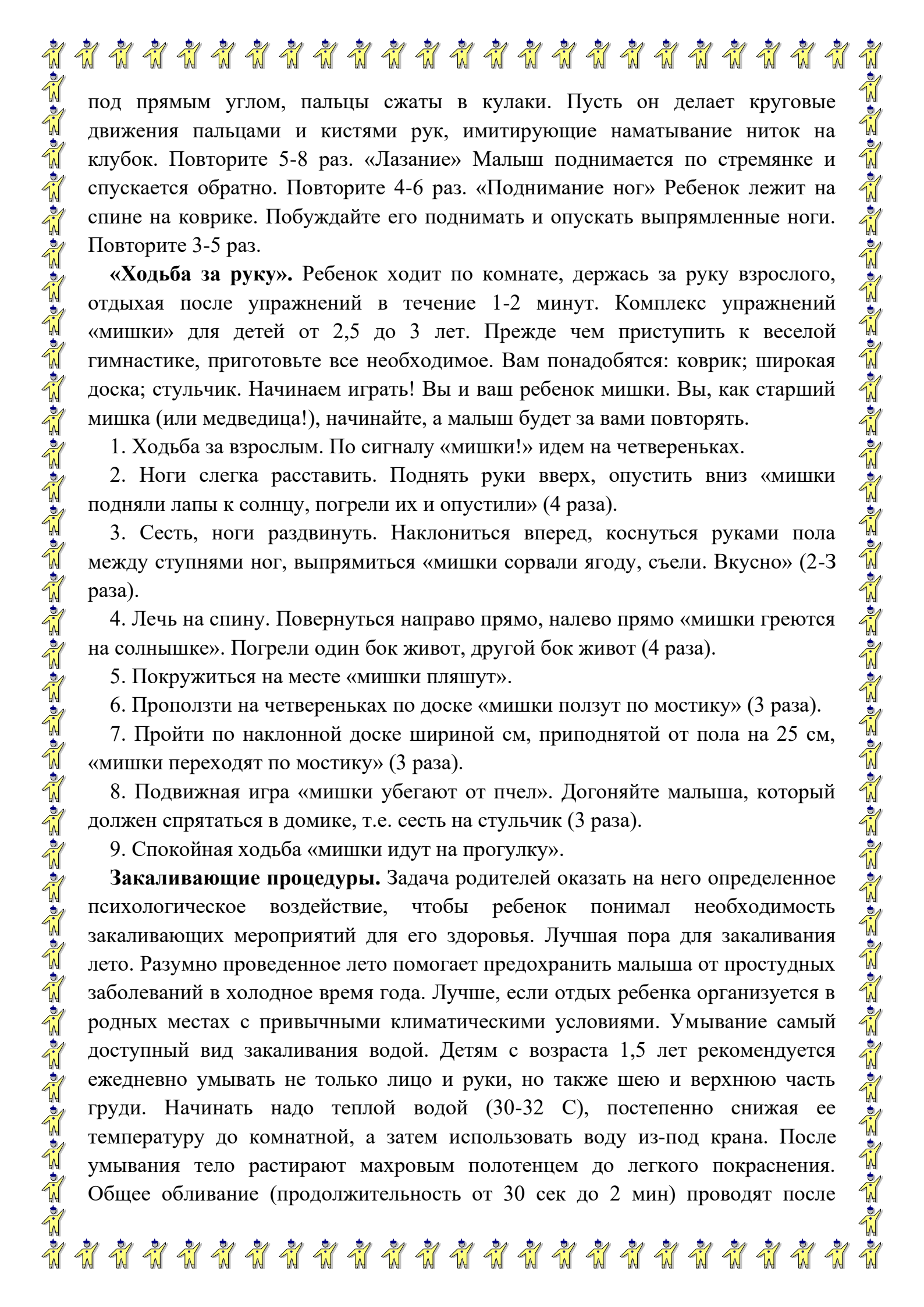


поднимитесь сами, разбудите малыша (если не он разбудил вас), выходите на улицу, в парк (или откройте форточку, окно, включите музыку) и набирайтесь бодрости, сил и здоровья. Рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды стесняющей движения. При выполнении детьми упражнений, нужно проявлять интерес со стороны родителей к занятию, на своем примере показать, как это здорово и необходимо ребенку и вам. При занятиях можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

### **Примерная схема комплекса утренней гимнастики.**

**Потягивание.** Ходьба (на месте или в движении). Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и живота. Упражнения для мышц ног (приседания и прыжки). Упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (в стороны)). Упражнения силового характера. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения. Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект. После зарядки можно предложить ребенку легкий бег, а затем рекомендуется принять водные процедуры. Комплекс для детей от 2 до 2,5 лет. Прежде чем приступить к веселой гимнастике, подготовьте все необходимое. Вам понадобятся: коврик; широкая доска; веревка; лесенка (стремянка, шведская стенка). «Ходьба» Ходьба по комнате со свободным размахиванием руками в течение 1-2 минут. «Бег за взрослым» Пятьтесь от малыша, предлагайте ему догнать вас. Продолжительность от 25 до 30 секунд.

**«Ходьба на четвереньках».** Положите широкую доску на пол и накройте ее ковриком. Малыш, встав на четвереньки (не на колени!), должен продвигаться по ней вперед. Повторите 3-4 раза. «Поднимание туловища» Ребенок лежит на животе на коврике. Пусть он приподнимает туловище, опираясь на выпрямленные руки. Повторите 3-4 раза. «Хлопки» Ребенок стоит прямо с опущенными вниз руками. Пусть он поочередно делает хлопки впереди себя и над головой 3-4 раза. «Переступи через веревку» Натяните веревку на высоте см между двумя устойчивыми предметами мебели. Пусть ребенок переступает через нее, поднимая колени, туда и обратно. Повторите 6-8 раз. «Садимся и ложимся» Ребенок лежит на коврике, закрепив выпрямленные ноги под креслом или шкафом. Побуждайте его садиться и ложиться, не сгибая ног. Повторите 2-3 раза. «Наматывание нитки» Ребенок стоит прямо, руки согнуты

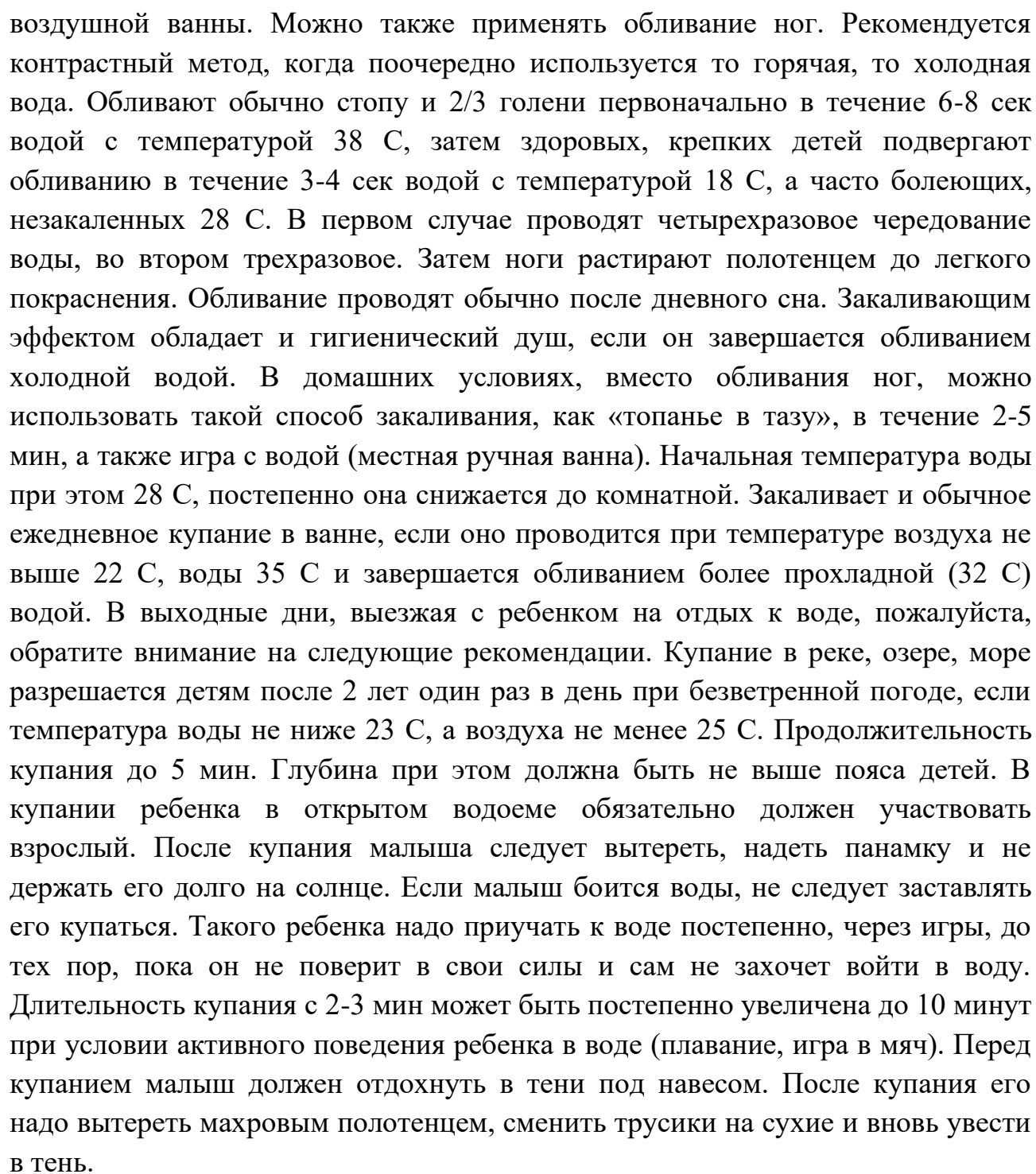


под прямым углом, пальцы сжаты в кулаки. Пусть он делает круговые движения пальцами и кистями рук, имитирующие наматывание ниток на клубок. Повторите 5-8 раз. «Лазание» Малыш поднимается по стремянке и спускается обратно. Повторите 4-6 раз. «Поднимание ног» Ребенок лежит на спине на коврик. Побуждайте его поднимать и опускать выпрямленные ноги. Повторите 3-5 раз.

**«Ходьба за руку».** Ребенок ходит по комнате, держась за руку взрослого, отдыхая после упражнений в течение 1-2 минут. Комплекс упражнений «мишки» для детей от 2,5 до 3 лет. Прежде чем приступить к веселой гимнастике, подготовьте все необходимое. Вам понадобятся: коврик; широкая доска; стульчик. Начинаем играть! Вы и ваш ребенок мишки. Вы, как старший мишка (или медведица!), начинайте, а малыш будет за вами повторять.

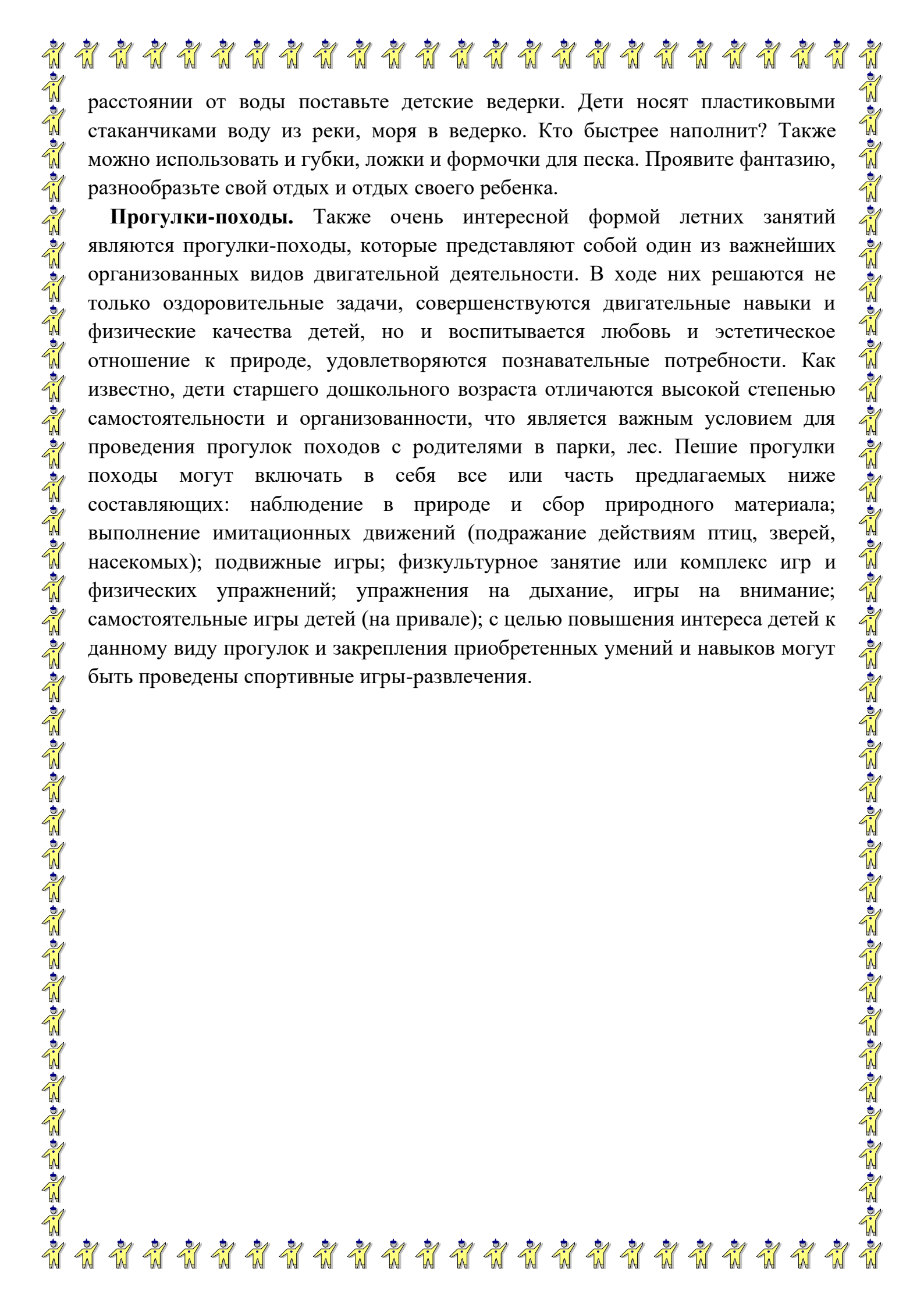
1. Ходьба за взрослым. По сигналу «мишки!» идем на четвереньках.
2. Ноги слегка расставить. Поднять руки вверх, опустить вниз «мишки подняли лапы к солнцу, погрели их и опустили» (4 раза).
3. Сесть, ноги раздвинуть. Наклониться вперед, коснуться руками пола между ступнями ног, выпрямиться «мишки сорвали ягоду, съели. Вкусно» (2-3 раза).
4. Лечь на спину. Повернуться направо прямо, налево прямо «мишки греются на солнышке». Погрели один бок живот, другой бок живот (4 раза).
5. Покружиться на месте «мишки пляшут».
6. Проползти на четвереньках по доске «мишки ползут по мостику» (3 раза).
7. Пройти по наклонной доске шириной см, приподнятой от пола на 25 см, «мишки переходят по мостику» (3 раза).
8. Подвижная игра «мишки убегают от пчел». Догоняйте малыша, который должен спрятаться в домике, т.е. сесть на стульчик (3 раза).
9. Спокойная ходьба «мишки идут на прогулку».

**Закаливающие процедуры.** Задача родителей оказать на него определенное психологическое воздействие, чтобы ребенок понимал необходимость закаливающих мероприятий для его здоровья. Лучшая пора для закаливания лето. Разумно проведенное лето помогает предохранить малыша от простудных заболеваний в холодное время года. Лучше, если отдых ребенка организуется в родных местах с привычными климатическими условиями. Умывание самый доступный вид закаливания водой. Детям с возраста 1,5 лет рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди. Начинать надо теплой водой (30-32 С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. После умывания тело растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Общее обливание (продолжительность от 30 сек до 2 мин) проводят после



воздушной ванны. Можно также применять обливание ног. Рекомендуется контрастный метод, когда поочередно используется то горячая, то холодная вода. Обливают обычно стопу и 2/3 голени первоначально в течение 6-8 сек водой с температурой 38 С, затем здоровых, крепких детей подвергают обливанию в течение 3-4 сек водой с температурой 18 С, а часто болеющих, незакаленных 28 С. В первом случае проводят четырехразовое чередование воды, во втором трехразовое. Затем ноги растирают полотенцем до легкого покраснения. Обливание проводят обычно после дневного сна. Закаливающим эффектом обладает и гигиенический душ, если он завершается обливанием холодной водой. В домашних условиях, вместо обливания ног, можно использовать такой способ закаливания, как «топанье в тазу», в течение 2-5 мин, а также игра с водой (местная ручная ванна). Начальная температура воды при этом 28 С, постепенно она снижается до комнатной. Закаливает и обычное ежедневное купание в ванне, если оно проводится при температуре воздуха не выше 22 С, воды 35 С и завершается обливанием более прохладной (32 С) водой. В выходные дни, выезжая с ребенком на отдых к воде, пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации. Купание в реке, озере, море разрешается детям после 2 лет один раз в день при безветренной погоде, если температура воды не ниже 23 С, а воздуха не менее 25 С. Продолжительность купания до 5 мин. Глубина при этом должна быть не выше пояса детей. В купании ребенка в открытом водоеме обязательно должен участвовать взрослый. После купания малыша следует вытереть, надеть панамку и не держать его долго на солнце. Если малыш боится воды, не следует заставлять его купаться. Такого ребенка надо приучать к воде постепенно, через игры, до тех пор, пока он не поверит в свои силы и сам не захочет войти в воду. Длительность купания с 2-3 мин может быть постепенно увеличена до 10 минут при условии активного поведения ребенка в воде (плавание, игра в мяч). Перед купанием малыш должен отдохнуть в тени под навесом. После купания его надо вытереть махровым полотенцем, сменить трусики на сухие и вновь увести в тень.

**Категорически запрещается** детям входить в воду сразу после солнечной ванны или оставаться в мокрых трусах после купания. Нельзя допускать и их длительных игр на берегу на холодном мокром песке или в воде у берега, когда ноги охлаждаются, а тело подвергается солнечному облучению. Максимальная частота купания дошкольников 2 раза в день. Игры, в которые можно поиграть с ребенком на берегу озера, реки, моря: На песке очень удобно прыгать в длину (с места, с разбега). Воткните в песок палку, на расстоянии 3, 5, 10 шагов кидайте камешки. Выигрывает тот, чей камень упадет ближе к палке. Попасть в цель (камень, ракушку) при помощи водяных пистолетов. На некотором



расстоянии от воды поставьте детские ведерки. Дети носят пластиковыми стаканчиками воду из реки, моря в ведро. Кто быстрее наполнит? Также можно использовать и губки, ложки и формочки для песка. Проявите фантазию, разнообразьте свой отдых и отдых своего ребенка.

**Прогулки-походы.** Также очень интересной формой летних занятий являются прогулки-походы, которые представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной деятельности. В ходе них решаются не только оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, но и воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе, удовлетворяются познавательные потребности. Как известно, дети старшего дошкольного возраста отличаются высокой степенью самостоятельности и организованности, что является важным условием для проведения прогулок походов с родителями в парки, лес. Пешие прогулки походы могут включать в себя все или часть предлагаемых ниже составляющих: наблюдение в природе и сбор природного материала; выполнение имитационных движений (подражание действиям птиц, зверей, насекомых); подвижные игры; физкультурное занятие или комплекс игр и физических упражнений; упражнения на дыхание, игры на внимание; самостоятельные игры детей (на привале); с целью повышения интереса детей к данному виду прогулок и закрепления приобретенных умений и навыков могут быть проведены спортивные игры-развлечения.