

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Детский сад комбинированного вида № 20» г. Курска

**Консультация для родителей на тему:
«Условия здорового образа жизни в ДОУ»**

**Подготовила:
инструктор по физической культуре
Риттер К.Ю.**

Курск 2022

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В. А. Сухомлинский.

Самая большая ценность для человека -это здоровье, поэтому так важно помочь детям в самом раннем возрасте осознать и понять, что представляет здоровье, понять необходимость выполнения гигиенических процедур и других оздоровительных мероприятий.

Формирование здорового образа жизни начинается уже в детском саду.

Вся жизнедеятельность ребенка в ДОО направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течении дня.

Дошкольный возраст - наилучшее время для закрепления на всю жизнь привычке к чистоте. Дети могут успешно усвоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически выполнять их правильно и быстро.

Для формирования привычки к ЗОЖ важно, чтобы ребенок понял необходимость физических упражнений, к которым относится, кроме прочего, утренняя гимнастика. Один-два раза в неделю гимнастика проводится под музыку, но прежде выполняются дыхательные упражнения. Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Может делаться как с младшими детьми, так и со старшими, 2-3 раза в день.

Целью оздоровительной работы в ДОО является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательного – образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям и прежде всего к ценностям здорового образа жизни.

Основные компоненты здорового образа жизни детей включает :

- Рациональный режим.
- Правильное питание.

- Рациональный двигательный активный режим.
- Закаливание организма.

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся и условиям внешней социальной и биологической среды.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Культура здоровья и культура движения - два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Следующим этапом стало создание условий для реализации потребностей в двигательной активности детей. Для этого была собрана и изучена учебно-методическая литература по теме, составлен проект оздоровительной работы на тему *«Если хочешь быть здоров...»*, план внедрения оздоровительных мероприятий. Организация закаливания сна, воспитания у детей привычек здорового образа жизни, массаж и элементы самомассажа, витаминотерапия, босохождение и ходьба по массажным коврикам. Каждый этап развития ребенка во многом зависит от уровня его физического развития. Использование физических упражнений имеет свои особенности:

1. Все двигательные задания связаны с конкретной задачей *«Бросим мяч в корзину»* и т. д.
2. В играх прибегаем к сравнениям: *«Попрыгаем как зайчики», «Побежим тихо как мышки»*.
3. Обязательно следим за физической нагрузкой, не допуская перевозбуждения.

Задачи работы по формированию здорового образа жизни дошкольников :
формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья;

воспитывать навыки здорового поведения : любить двигаться, есть побольше овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;

помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;

развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;

вырабатывать навыки правильной осанки;

обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;

развивать художественный интерес

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Мы стараемся научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

- система физкультурно-оздоровительной работы.
- создание благоприятных условий в помещении для игр и занятий;
- соблюдение правил санитарии и гигиены;
- организация сквозного проветривания;
- поддержание температуры воздуха в группе.

Физические упражнения:

- утренняя гимнастика;
- физкультура;
- подвижные игры;
- гимнастика после сна;
- спортивные игры.

Выполнение режима дня.

Закаливающие процедуры:

- прогулки на свежем воздухе;
- водные процедуры (*умывание, мытье рук, игры с водой*);
- воздушные ванны;

Активный отдых:

- праздники, развлечения;
- дни здоровья;
- игры-забавы.

Организация развивающей среды:

- физкультурный уголок;
- дидактические, настольные игры, альбомы;
- таблицы, модели, игры на валеологическую тему.

Работа с родителями:

- родительские собрания;
- беседы, консультации;
- анкетирование;
- письменные консультации («Уголок здоровья»).

Нетрадиционные формы оздоровления :

- гимнастика для глаз;
- кинезеологические упражнения;
- точечный массаж;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика.

Занятия по валеологии и ОБЖ.

Чтение художественной литературы.

Наиболее эффективным в воспитании здорового ребенка являются физические упражнения и физкультурные занятия. Для растущего организма особую ценность они приобретают, если проводятся на воздухе, поскольку усиливают обмен веществ и поступление в организм большого количества кислорода. Игры и занятия на воздухе во все времена года способствуют закаливанию организма ребенка, повышению его работоспособности и снижению заболеваемости.

Мы также знакомим детей с тем, как устроено тело человека. В доступной форме, привлекая иллюстративный материал, рассказываем о его основных системах и органах, обращая внимание на необходимость прислушиваться к своему самочувствию.

В итоге можно сделать вывод, что данная деятельность приносит определенные результаты: дети знают пользу физических упражнений, свежего воздуха, воды, массажа для своего здоровья.

Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным - бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Наша задача - научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни.

Берегите себя и будьте здоровы!