

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 29 «Ёлочка»

Цикл консультаций для педагогов и родителей
«Воспитание здорового образа жизни у дошкольников»

Подготовила: Ахметвалеева М.А.

г. Нижневартовск

1. Консультация

«Как защитить здоровье детей зимой»

Продолжительные прогулки на свежем воздухе укрепляют защитные силы и здоровье наших детей зимой. Чем чаще мы с малышом будем выходить на улицу, тем больше вероятность того, что его организм даст надежный отпор атакующим вирусам. Но для того, чтобы малыш не заболел, мы должны соблюдать некоторые меры профилактики.

Запомните 10 важных правил, как защитить здоровье детей зимой!

1. Самая большая угроза подхватить простудные или инфекционные заболевания не на детской площадке, а во время посещения с ребенком многолюдных общественных мест: транспорт, магазины или торговые центры. Таким образом постарайтесь не брать с собой малыша в те места, где риск передачи инфекции слишком высок.

2. Ограничьте всевозможные контакты ребенка с людьми, которые имеют симптомы каких-либо простудных или инфекционных заболеваний. Некоторые инфекции передаются воздушно-капельным путем.

3. Соблюдайте простейшие правила гигиены. Угроза вирусов значительно снижается, если регулярно мыть руки малышу и себе.

4. Чтобы защитить ребенка от простуды необходимо пить достаточно жидкости. В холодное время года фрукты и натуральные соки дополнительно обеспечивают организм малыша витаминами.

5. Следите за влажностью воздуха в квартире. Не забывайте про проветривание комнат.

6. Один из важных факторов, от которых зависит здоровье ребенка зимой- это правильный выбор одежды. Используйте легкую, многослойную одежду, которую можно легко снять в помещении. В слишком тяжелых и теплых вещах ребенок быстро потеет, а это плохо сказывается на его здоровье.

7. Обувь не должна стеснять движения или приводить к перегреванию.

8. Если день солнечный, но морозный - это не должно вас пугать. Ведь солнечные лучи не только способствуют выработке витамина -Д, но и повышают наше настроение.

9. Если малыш на прогулке замерз- погрузите его ноги в горячую ванночку с экстрактом эвкалипта. Этот вид масла ускорит кровообращение в конечностях и в горле, и простуда отступает.

10. Не забывайте и про уход за кожей ребенка в зимний период. За 15-20 минут до выхода на прогулку смажьте область вокруг рта специальным кремом, а на губы нанесите тонкий слой вазелина.

2. Консультация

«Прогулки и их значение для укрепления здоровья ребёнка!»

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все знают о значении прогулки для детей. Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние крохи. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть отменена. Режимом дня в группах дневного пребывания предусмотрены 2 прогулки, продолжительностью около 4-4.5 ч.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже -15° , со старшими — не ниже -22° . При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки, если нет возможности защитить детей от ветра специально устроенным навесом.

Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Прогулки решают не только воспитательные, но и оздоровительные задачи. На них педагог проводит индивидуальную работу по развитию

движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности детей. Разумное чередование и сочетание этих разнообразных занятий делает прогулку интересной, привлекательной. Такая прогулка обеспечивает хороший отдых, создает у детей радостное настроение.

Большинству кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболит. И связывают простудные заболевания детей именно с прогулками в зимний период.

Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.

Как одевать ребенка на прогулку?

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.

Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу.

Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается.

Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому одевайте ребенка так, чтобы, если жарко, вы могли что-то снять или если наоборот прохладно, возьмите с собой какую-то кофточку.

Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Детская одежда должна быть не только красивой, но и удобной и практичной! Как же все-таки одевать ребенка летом, осенью, зимой?

Существует очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три». Расшифровывается она достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды. Прогулки с детьми летом старайтесь устраивать не в самую жару, но и выходя на улицу утром и вечером на улице достаточно жарко. Поэтому выбирайте дышащие ткани, лучше всего хлопчатобумажные. Не поддевайте майку, достаточно будет тоненькой футболки или сарафанчика. Под сандалики надевайте тоненькие льняные носочки. Без носков ребенок может натереть ножки.

А не замёрз ли ребенок?

— Во-первых, необходимо обратить внимание на поведение самого ребенка. На холод ребенок очень бурно реагирует — громко кричит, двигается. Кожа приобретает бледный оттенок.

— Во-вторых, по шее, переносице и руке выше кисти.

В-третьих, ледяные ноги (проверьте, не стала ли обувь маленькой или впоритык, это способствует переохлаждению).

— В-четвертых, ребенок не будет молчать, если ему холодно. Если он «не замечает» — это означает, что ему хорошо.

Признаки перегрева ребёнка.

— Первый признак перегрева — жажда, то есть ребенок просит пить;

— на прогулке постоянно теплое лицо, а на улице при этом ниже -8° ;

— слишком теплая, почти горячая спина и шея;

— очень теплые руки (руки и ноги, это такие специальные части тела, которые должны быть, по причине особенностей кровообращения, «комнатной» температуры).

Нельзя гулять!

— Нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль, тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей).

Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей. Так как он способствует разжижению слизи. На улице ребенок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту. Это хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!

Плюсы прогулки:

1. Повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;

2. Содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;

3. Формирует здоровьесберегающее и здоровье, укрепляющее двигательное поведение;

4. Формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;

5. Идет ускоренное развитие речи через движение;

6. Воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;

7. Развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья. Это можно делать везде и в любое время года – во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.

3. Консультация

«Растим здорового ребенка»

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка. Проблема оздоровления детей - это целенаправленная, систематически спланированная работа ДОУ и родителей.

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников— одна из основных задач детского сада.

Одним из средств решения обозначенных задач становится применение здоровьесберегающих технологий. 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.

Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей. 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.

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.

4. Консультация

«Влияние факторов окружающей среды на здоровье дошкольников»

«...Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья, вполне возможно". Академик Н. М. Амосов

Окружающая среда – один из факторов, влияющих на здоровье и образ жизни детей. Детский организм более чувствителен к изменению окружающей среды. Доказана прямая связь между здоровьем детей и различными факторами экологии.

Положительное влияние экологии.

Большинство из нас всегда стремится к природе – в горы, в лес, к берегу моря, озера или реки, где чувствуется прилив сил. Окружающий ландшафт способен оказывать на эмоциональное состояние ребенка различное влияние. Пребывание на свежем воздухе и созерцание красот природы успокаивает нервную систему и стимулирует жизненный тонус. Не менее серьезное влияние на самочувствие детей и оказывают погодные условия. Всем хорошо известно, что воздух около текущей воды бодрит и освежает. Объясняется это тем, что в нем содержится большое количество отрицательных ионов, положительно влияющих на здоровье. Именно по этой причине свежим и чистым представляется воздух после грозы. Нельзя не отметить богатство лекарственных средств, которые дарит нам природа: лекарственные растения, морская соль, лечебная глина, грязи, минеральная вода и многое другое.

Влияние плохой экологии на здоровье.

Множественные факторы окружающей среды, оказывают влияние на организм ребенка, его физическое и умственное развитие, на дыхание, обмен веществ, кровообращение, процесс пищеварения и т. д. Качественные и количественные изменения в обмене веществ, спровоцированные изменениями в экологии, могут вызывать и нарушения в росте и строении организма.

Плохое экологическое состояние ухудшает здоровье детей, вызывая отравление токсинами и тяжелыми металлами, кроме того, провоцирует развитие гиперактивности у детей.

Воздух. Загрязненный воздух сегодня остается одной из главных проблем любого крупного города. Доказано, что проживание поблизости оживленных автострад повышает вероятность развития бронхиальной астмы у детей. Сажа, пыль и другие мелкие частички, содержащиеся в загрязненном воздухе, способны вызывать спазм бронхов и сильный кашель, они раздражают слизистую оболочку носа и могут спровоцировать появление аллергического насморка, и послужить причиной раздражения глаз, появления конъюнктивита.

Вода. Купание в загрязненных водоемах, в особенности, если это пруд со стоячей водой, способно привести к заражению контагиозным моллюском. Намного более трудно обходиться без водопроводной воды, имеющей повышенную жесткость из-за чрезмерного содержания солей. С целью минимизировать негативное воздействие данных компонентов, желательно использовать дома фильтры для очистки воды.

Вода — это жизнь, ведь без нее не может существовать ни одно живое существо. Нужно с рождения приучать ребенка к употреблению необходимого количества жидкости для здоровья и хорошего самочувствия.

Защитные меры.

Чтобы свести к минимуму вредное влияние загрязненной экологии на здоровье детей нужно следовать простым советам:

- проводите больше времени с детьми на свежем воздухе – за городом, в лесу. Чистый воздух – лучшее лекарство для легких;
- установите дома специальный очиститель воздуха, который собирает разные неблагоприятные примеси и пыль;
- регулярно проводите влажную уборку, спрячьте все книги за стекло на полку, избавьтесь от ковров, собирающих пыль;
- для питья лучше всего использовать только бутилированную воду. Желательно, готовить на воде, очищенной с помощью фильтра;
- максимально ограничить употребление продуктов, в которых содержатся стабилизаторы, консерванты и прочие добавки, оказывающие плохое влияние на состояние организма. Пища детей должна быть максимально простой;
- в районах с плохой экологией детям чаще назначают витамины, антиоксиданты, препараты, содержащие йод и кальций, иммуномодуляторы;
- защитить детей от электромагнитного излучения можно, ограничив время их пребывания перед компьютером, телевизором, использование мобильного телефона и т. д.

Подводя итоги, можно сказать, что для сокращения негативного влияния экологии на детей мы должны сами заботиться об окружающей среде, прилагая как можно больше усилий для поддержки того природного баланса, в котором человечество способно существовать нормально.

Мы часто говорим детям фразу: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!». Но как оказалось не всякая вода и не всякий воздух полезен и солнце в одном случае дарит здоровье, в другом попросту убивает. Поэтому, крайне необходимо научить детей правильному пониманию положительного и отрицательного влияния различных факторов среды на их здоровье. Научить их получать от природы только заряд бодрости и хорошего настроения.

5. Консультация

«Здоровый образ жизни в семье»

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Результаты последних исследований подтверждают, что в современном высокотехнологичном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания ЗОЖ, физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с

этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

- Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

- Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

- Существует правило:

"Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

- Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

- Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.

- Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и сделайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;

- В-третьих, культура питания.

Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

- В-четвертых, это гимнастика, физзанятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит 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.

- В дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

- Безусловно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

- Как правило, у нас, взрослых, возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

- Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. ЗОЖ служит укреплению всей семьи.

- Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.

- Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.

- Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;

- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;
- знание основных правил правильного питания;
- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

- Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

- Важность физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьёзная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность.

- Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.

- Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Но чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую бытовую лень, ослабляют здоровье, уменьшают работоспособность. Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ

жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

- Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.

Такие занятия приносят положительные результаты:

пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

углубляют взаимосвязь родителей и детей;

предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Замечательно, если родители учат ребенка, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях в детском саду. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.

Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:

- осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.

- повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.

- развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др.

Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается.

Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

Мы желаем Вам быть здоровыми!

6. Консультация

«Спорт - это здоровый образ жизни»

О физкультура! О спорт! Ты – наслаждение!

Вы верные, неизменные спутники жизни.

Нашему духу и телу вы щедро дарите радость бытия.

Пьер де Кубертен.

Здоровье нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Сохранение и улучшение здоровья должно стать, повседневной работой начиная с рождения. С современных позиций здоровья детей не может рассматриваться без учета адаптации организма ребенка к окружающей его среде.

Одной из основных задач, стоящих перед педагогом, является воспитание здорового подрастающего поколения. За последние годы состояние здоровья детей постоянно ухудшается.

Что же нужно растущему организму для сохранения и укрепления его здоровья? Назовем эти потребности.

Двигательная активность - биологическая потребность в движении.

Питание. Главная его функция, обеспечение организма энергией.

Благоприятная внешняя среда.

Соблюдение правил здорового быта, гигиена вашего дома, личная гигиена.

Сильный иммунитет. Большую роль в его поддержании и укреплении играет закаливание.

Отсутствие вредных привычек.

Все это круг разных, но взаимосвязанных составляющих физической культуры.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Физическая культура воплощается в определенном уровне физического развития, подготовленности и образованности, в осознании путей и способов его достижения и проявляется в разнообразных видах и формах деятельности, в том числе физкультурно-спортивной, рекреационной, реабилитационной, общественной, профессиональной, семейной и др.

Целью образования дошкольников в области физической культуры является формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями. В процессе занятий физическими упражнениями решаются задачи оздоровления, обучения и воспитания детей.

Оздоровительное направление обеспечивает укрепление здоровья детей средствами физической культуры.

Воспитательное направление обеспечивает социальное формирование личности. Образовательное направление обеспечивает усвоение

систематизированных знаний; формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей.

Чем раньше и прочнее усвоит ребенок азбуку физической культуры и научится заботиться о своем здоровье, тем реже и позднее придется ему сталкиваться в будущем с врачами. Физическое воспитание ребенка - не простое дело. Для того чтобы добиться успеха, взрослым надо много знать и уметь.

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы, от 0 до 7 лет, закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребёнка.

Двигательная активность - главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствования физических и интеллектуальных способностей маленького ребенка. Дошкольник познает мир, осваивает речь, пространственно-временные связи предметов и явлений при помощи движений. Их развитие составляет центральную задачу физического воспитания.

Для малыша-дошкольника двигаться так же естественно, как дышать, есть, пить, спать. Его организм крепнет, движения делаются более четкими, уверенными, быстрыми. Лучше постараться направить эту подвижность в нужное русло, использовать её для формирования жизненно важных навыков. Движения необходимы ребёнку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависят от двигательной активности.

Прогулки, воздушные, солнечные ванны, обливание, обтирание, массаж, гимнастика, плавание способствуют правильному физическому и нервно-психическому развитию ребенка, формированию у него двигательных навыков. Это подготовительный период к переходу к занятиям спортом, которые до определенного возраста не рекомендуются в силу отдельных особенностей детского организма.

Физическая культура - прекрасное средство от болезней. Оздоровительные занятия для детей младшего возраста включают многие элементы отдельных видов спорта и по мере взросления детского организма помогут ребенку с успехом включиться в отдельные виды спорта в соответствии с возрастными критериями допуска в спортивные секции. Сначала дети проходят начальную подготовку, а затем переходят к занятиям с допуском к спортивным соревнованиям.

Каждый ребенок имеет какую-либо способность. Поэтому важно подбирать для него такой вид спорта, который соответствовал бы его склонностям, природным возможностям.

Систематические физические упражнения, соответствующие возрасту ребенка, способствуют развитию всех органов и систем, двигательного аппарата, повышают мышечный тонус, улучшают темп, силу, координацию

движений и общую выносливость. Благодаря физическим упражнениям в организме малыша усиливается кровоток, повышается содержание гемоглобина, улучшается обмен веществ. Занятия физической культурой улучшают процессы мышления, памяти, способствуют концентрации внимания, повышают функциональные резервы многих органов и систем организма.

Резюмируя выше изложенное, мы можем сделать следующие педагогические выводы:

Система физического воспитания должна быть ориентирована на:

Оценка физического здоровья, развития и двигательной подготовленности дошкольников необходима не только для выявления индивидуальных особенностей роста и созревания, темпа и гармоничности развития, но и для своевременного углубленного специализированного обследования с последующей коррекционно–оздоровительной реабилитацией.

Повышение резервов дыхательной системы за счет регулярных занятий на свежем воздухе.

Органическое сочетание физкультурных занятий с закаливающими процедурами, что способствует совершенствованию терморегуляционного аппарата и системы иммунной защиты. Регулярность физических нагрузок, способствует нарастанию резервных мощностей организма ребенка.