

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

**КОНСУЛЬТАЦИИ, РЕКОМЕНДАЦИИ И  
ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

Выполнила: Косых Е.В.

# Растим здорового ребенка

Семья – первый скульптор, который формирует мягкую, как воск, неоформленную душу и ум, волю и характер ребенка. Ребенок изучает мир через семью, в свете семьи. Несомненно, что свои первые жизненные установки он получает именно в семье.

Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребенка – то, к чему стремятся все родители. Для реализации этой мечты нужны не только рациональное питание, положительный психоэмоциональный фон, но и формирование хороших привычек, грамотно организованный процесс физического воспитания. Чтобы добиться позитивных результатов, необходимо тесное сотрудничество семьи и детского сада.

В первую очередь родители должны стать эмоциональной опорой для ребенка. Очень важна помощь семьи в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду: дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям, максимально подробно и точно отвечать на все вопросы педагогов, продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмет с собой в группу детского сада.

Родители должны обеспечить дошкольное учреждение полной информацией о здоровье ребенка. Режим сна и питания, диету, принятые в детском саду, нужно соблюдать и дома.

Воспитателям намного легче работать, если в домашних условиях продолжается формирование привычек, вырабатываемых в детском саду:

- Умываться;
- Принимать по утрам и вечерам душ или мыться до пояса;
- Мыть ноги летом и перед дневным сном;
- Следить за состоянием рук, мыть их после прогулки;
- Пользоваться унитазом и туалетной бумагой;
- Чистить зубы и полоскать рот после еды;



# Что нужно делать, чтобы быть здоровым

Чтобы хорошо расти и быть здоровыми,  
нужно заботиться о здоровье.

Нужно хотеть и уметь заботиться о своем  
здоровье.

## Советуем:

- ✓ Береги здоровье смолоду
- ✓ Занимайся спортом
- ✓ Делай зарядку
- ✓ Закаляйся
- ✓ Соблюдай режим дня
- ✓ Дружи с водой
- ✓ Вовремя лечи зубы
- ✓ Не ешь много сладкого
- ✓ Заботься о коже
- ✓ Держи осанку
- ✓ Одевайся по погоде



# ПЛОСКОСТОПИЕ

Окончательно стопа формируется у ребенка к 7-8 годам. Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьез и это неправильная позиция.

## Как предупредить плоскостопие?



- Обувь у ребенка должна быть сделана из **натуральных материалов**, внутри с твердым **супинатором**, поднимающим внутренний край стопы.
- Подошва детской обуви должна быть гибкой и иметь **каблук (5-10 мм)**, искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов
- Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, была **удобной при носке** и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.



- По весу обувь должна быть максимально **легкой**, достаточно жесткой, с хорошим задником
- Помните, длина следа должна быть **больше стопы** в носочной части, припуск в 10 мм.

При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца (первого или второго)



## Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.

Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первый элемент самопомощи своему организму.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

*Продолжительность выполнения комплекса* 1 – 2 минуты

Цель комплексов заключается в профилактике простудных заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, привитии им чувства ответственности за свое здоровье.

*Дозировка выполнения каждого упражнения* 5 – 10 раз.

### Комплекс № 1.

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

### Комплекс № 2.

1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – сдуваем снежинку с ладони.

### Комплекс № 3.

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

## *Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни.*

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше - 8.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух, воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.



## Консультация «Развитие мелкой моторики рук у детей» Развивайте пальчики



Развитие мелкой моторики рук является одним из главных средств эффективного развития ребёнка и подготовки к обучению навыкам письма. Использование стихов при выполнении пальчиковой гимнастики развивает восприятие и воспроизведение ритма, движения пальцев рук становятся более целенаправленными и скоординированными. Данная гимнастика стимулирует мозговую деятельность, улучшает работоспособность и облегчает работу по формированию речемыслительной

деятельности. На сегодняшний день невозможно представить работу логопеда без применения коррекционно-развивающих методик.

**Роль развития мелкой моторики рук очень велика.** Ведь, стимулируя ее развитие, мы работаем над подвижностью органов артикуляции, готовим руку к письму, развиваем внимание, мышление и даже влияем на формирование произвольности у детей.

В дошкольных учреждениях довольно много внимания уделяется развитию моторики рук. Но это не исключает тот факт, что при переходе ребенка в младший школьный возраст, необходимо продолжать развитие двигательных навыков. К сожалению, в школе на первый план выходит много других важных задач, в том числе и овладение письменной речью, вследствие чего на развитие мелкой моторики не хватает времени. Кроме того, из-за овладения детьми навыка письма, нагрузка на мелкую моторику становится еще больше. Многие дети испытывают при этом значительные трудности, особенно, если не была проведена должная работа по подготовке руки к письму.

Практически каждый родитель знает о необходимости развития мелкой моторики рук. Но, к сожалению, не все знают каким образом можно осуществить это развитие. И еще меньше представляют, как эту работу можно разнообразить. В настоящее время существует множество различных пособий, которые призваны помочь родителям. Так же можно организовать работу из «подручных» материалов, тех, которые нас окружают.

Первый вид деятельности, который способствует развитию моторики – это шнуровка. Манипуляции со шнурками можно осуществлять как с обычными предметами одежды, так и с игрушками. Здесь не лишним будет упомянуть о застегивании пуговиц (размер пуговиц стоит выбирать, отталкиваясь от навыков ребенка). Важно отметить, что родители, желающие, чтобы их ребенок развивал мелкую моторику, не должны помогать одеваться, застегиваться, шнуровать ботинки. А уже тем более делать это за него. Разумеется, когда ребенок собирается сам, это требует гораздо больше времени. Но, зато, это послужит благому делу.

Следующее приспособление, которым можно воспользоваться – это бельевые прищепки. С помощью них можно конструировать. Например, дать ребенку круг из желтого картона и предложить сделать из прищепок лучики. Разнообразие персонажей зависит только от фантазии, это могут быть и ушки у зайчика, и хвост у лисы, и щупальца у осьминога, и



листочки у дерева, и перья в хосте у павлина, и лепестки цветика - семицветика. Так же прищепку можно использовать для массажа и самомассажа, если ее прицепить на подушечки пальцев. Эти упражнения можно наложить на детские стихи, тем самым развивать помимо мелкой моторики рук, темпо-ритмическую сторону речи.

**Хорошо помогают в развитии мелкой моторики тесемочки, шнурки, нитки.** Из них можно заплетать косички или же выкладывать фигуры на ровной поверхности. Так же можно предложить ребенку фигуру, нарисованную на листе бумаги, и предложить по контуру рисунка выложить нитку. Из проволоки можно конструировать различные фигуры, предметы, а так же буквы и цифры, что в свою очередь будет отличной профилактикой нарушениям письменной речи (оптической дисграфии и дислексии). Конструировать буквы так же можно из пластилина. Не надо предварительно класть его на батарею или помогать ребенку его раскатать. Пока ребенок самостоятельно готовит материал к работе, его руки получают замечательный массаж, что благотворно влияет на его мелкую моторику. Для лепки так же хорошо подходит тесто. Тесто можно приготовить специально для занятий или попросить ребенка помочь маме в приготовлении украшений для пирога (это могут быть косички, бантики, цифры, буквы). Так же в качестве конструктора хорошо подойдут счетные палочки, спички. С их помощью можно выкладывать на плоской поверхности различные узоры и фигуры. Для девочек очень хорошо подойдет работа по изготовлению бус. Для этого понадобится прочная нитка и различные бусины. Стоит учесть, что если ребенок дошкольного возраста, то бусины понадобятся крупнее, чем старше ребенок, тем размер бусин меньше. По мере совершенствования ребенком своих навыков, бусинки можно подбирать мельче. Для мальчиков полезным и интересным занятием будет закручивание гаек, забивание гвоздей. Разумеется, стоит помнить о технике безопасности и работа эта должна осуществляться строго под контролем родителя. Можно организовать работу по вырезанию из журналов и газет различных иллюстраций. Помимо всего прочего, не стоит забывать про раскраски, контурные картинки, различные ребусы-дорожки, мозаики, конструкторы, которые так же благотворно влияют на развитие мелкой моторики рук.

Таким образом развивать мелкую моторику рук можно не только в специально организованных условиях и на занятиях, с конкретными развивающими пособиями, но и в быту. Продуктивность занятия возрастет, если родитель вместе с ребенком возьмется за решение совместной задачи. Стоит помнить, когда работа совершается вместе и в игровой форме, то любые вершины даются быстрее и проще. Так же не лишним будет напомнить: чем раньше будет начата работа по развитию мелкой моторики, тем раньше она начнет приносить свои плоды, тем проще ребенку будет расти, развиваться и овладевать новыми умениями.





## Консультация

### Опасны ли памперсы?



родителей.

Если родители не могут проснуться и перепеленать ребёнка, то им стоит задуматься: надо ли было вообще заводить его? Если родители долго *«пользуют»* мальчика памперсами, то они рискуют стать пациентом уролога.

Мокрому ребёнку некомфортно, и он плачет. Но именно так он учится управлять собой: у него формируется так называемая резервуарная функция мочевого пузыря, благодаря которой он не частит по малой нужде. Если ему комфортно, как в памперсе, то нет смысла удерживаться. Это путь к такому заболеванию как *энурезу*, недержанию мочи во сне. Как только появляется словесный контакт, ребёнка пора приучать к горшку.



## Консультация

### Двигательная активность детей как фактор оздоровления



Хорошо известно, что правильно организованная двигательная активность - важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста. Это тем более справедливо по отношению к детям, для которых процессы роста и развития являются основными, а воздействие соответствующей возрасту двигательной активности особенно значимо.

Дети различаются по уровню двигательной активности: одни - очень подвижные, другие - спокойные. В целом, дети с высокой двигательной активностью значительно лучше развиты. В процессе активной двигательной деятельности дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями, изучают способы перемещения в пространственно-временной среде. У малышей значительно выше показатели ловкости: они овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам и т.д.), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. На основе совершенствования всех видов движений и развития физических свойств, происходит качественное преобразование моторной сферы детей. Они стремятся достичь положительного результата, осознанно выбрать наиболее подходящий способ решения двигательной задачи. При этом дети получают "мышечную радость". Ограничение самостоятельной двигательной активности детей, как в семье, так и в детском саду вызвано возрастающими познавательными интересами (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач, видео и т.д.)

В пятилетнем возрасте наиболее заметна разница в показателях двигательной активности во время самостоятельной деятельности мальчиков и девочек, что обусловлено разным содержанием их игр. У мальчиков доминируют игры подвижного характера (с мячом, ракеткой и т.д.). Девочки предпочитают спокойные игры с преобладанием статических поз, сюжетно-ролевые: "Семья", "Больница", и т.д.

Наиболее важной особенностью двигательной активности детей является ее зависимость от времени года. Отмечается тенденция к повышению двигательной активности в весенне-летний период и снижению ее в осенне-зимний.

Можно выделить три периода двигательной активности по распределению ее в течение дня:

- утренний (с 8 до 9 часов)
- дневной (с 10.30 до 12 часов)
- вечерний (с 16.30 до 19 часов).

Скорее всего, это обусловлено не столько биологическими факторами, сколько режимом дня детского сада. Изменения происходят и в зависимости от дня недели, двигательная активность увеличивается от вторника к четвергу и резко падает к пятнице, что можно объяснить общим утомлением детей.

Физическое воспитание направлено на улучшение состояния здоровья, физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Организованные формы двигательной деятельности включают: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и т.д.

Установлено, что ребенок второго года жизни должен активно двигаться 70 % времени бодрствования, третьего - не менее 60 %. Около 50% всего периода

бодрствования 4-7 летнего ребенка занимает двигательная активность. Из них 70%-на организованные формы физического воспитания. Ежедневно, начиная с двух летнего возраста, проводится утренняя гимнастика (5-10 минут).

С детьми 2-3 лет 2-3 раза в неделю проводятся занятия физической культурой продолжительностью не менее 10 минут; в 3-4 года проводятся 2-3 занятия по 15-20 минут. Начиная с 4-х летнего возраста, целесообразно проводить 4 занятия в неделю продолжительностью 20-30 минут, в подготовительной - 30-35 минут. Из них 1-3 занятия (в зависимости от времени года и климата) должны проводиться на открытом воздухе. Его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Включение в программу 2 дополнительных занятий позволяет максимально удовлетворить потребность в активных движениях, улучшить показатели физического развития, состояния здоровья, повысить умственную работоспособность и эмоциональный тонус. Это особенно важно для старшей и подготовительных групп, где наиболее ощутима

гиподинамия (большая продолжительность занятий, требующих умственной нагрузки). Дети должны получать на занятиях физкультуры соответствующую нагрузку (без признаков переутомления), иначе физкультурные занятия не будут оказывать тренирующего воздействия на организм.

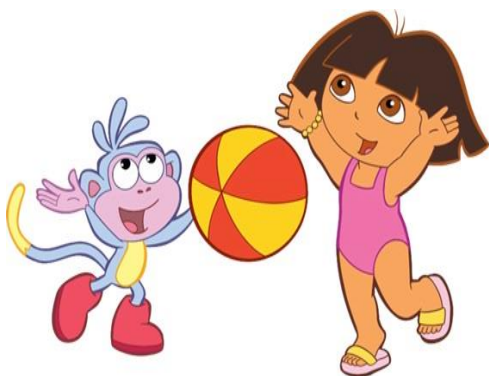
Для формирования двигательной активности и всех видов движений, доступных детям, первостепенное значение имеет систематичность правильно организованной тренировки в процессе занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Эффективная физическая тренировка, соответствующая возможностям детей по объему нагрузки, способствует своевременному развитию и созреванию всех физиологических структур детского организма.

Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10-15 см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Прыжок в высоту на уровне 5 см еще не удается.

Более отчетливо двигательные качества начинают проявляться в 4-х летнем возрасте. Именно тогда отмечается наибольший прирост частоты движений, силы отдельных мышц, прыжка в длину. Появляются первые попытки сочетания движений с ходьбой.

Бег ребенка еще похож на семенящий шаг, ему трудно ловить мяч и посылать его в цель, но легко прыгать с мячом, несмотря на то, что движения еще не согласованы. Внимание детей неустойчиво, они легко отвлекаются, быстро утомляются от однообразных движений.

К 5 годам улучшается координация движений. Дети лучше бросают и ловят мяч, осваивают прыжки, различные спортивные упражнения и элементы спортивных игр. В возрасте 5-6 лет интенсивно формируется выносливость, что создает условия для увеличения количества повторений, длины проходимой и пробегаемой дистанции, которая составляет 300-500м. Бег становится легким, ритмичным, исчезают боковые раскачивания. Дети легко прыгают в длину и высоту, становятся особенно подвижными, любят играть.



# Консультация

## «Активность ребёнка – залог его здоровья»



От двигательной активности ребёнка во многом зависят развитие его физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение материала. *Учёными доказана связь двигательной активности человека и, наконец, его настроение и долголетие.*

Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Выявлена также зависимость между двигательным ритмом и умственной работоспособностью, а так же развитием мелкой моторики ребёнка.

Дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и самым благоприятным. Дети обладают богатым творческим воображением, познавательной активностью, интересом ко всему новому, высокой эмоциональностью и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях.

В раннем дошкольном возрасте дети могут активно двигаться самостоятельно: бегать, прыгать, ползать, лазить, садиться! На основе этих движений мы советуем родителям придумать весёлые подвижные игры с детьми, которые можно объединить одним сюжетом, например, который можно позаимствовать из литературных произведений, сказок, знакомых малышу («Колобок», «Айболит», «Мойдодыр», «Кто сказал «Мяу!»).

Предложите ребёнку походить «как медведь», попрыгать «как зайчик», а вот Колобок убегает от волка «по мостику» (пройти по дощечке или между двумя шнурами), или Колобок, убегая, проползает «под поваленным деревом» (натянутым шнуром, скакалкой, поставленным вертикально обручем). Можно придумывать различные несложные двигательные упражнения, позволяющие равномерно распределить нагрузку на все тело ребенка — так называемая зарядка для самых маленьких («Заводные игрушки», «Кто сказал «Мяу!»). Дети очень любят игры и упражнения с мягкими и резиновыми мячами, большими гимнастическими мячами для прыжков, скакалками, обручем, другими предметами.

*Во время подвижных игр и упражнений следует следить за нагрузкой*, так как излишняя физическая активность ведёт к переутомлению малыша, перевозбуждению его нервной системы. В таком случае, необходимо ненавязчиво предложить более спокойные упражнения, или «переключить» внимание ребёнка на более спокойный вид деятельности. Например, после игры «Кошки-мышки», предложить мышке пройти мимо кошки очень тихо, чтобы не разбудить её. Или Колобок, убежав от всех зверей, должен выбраться из леса очень тихо, чтобы не шумели ветки, не хрустели сучья, чтобы лиса не услышала его!

Хотя родители, следя, чтобы малыш не упал и не расшибся, изрядно устают, они ни в коем случае не должны ограничивать его активность, а наоборот, им следует всячески способствовать ей. Не стоит, в целях безопасности ребёнка запрещать ему активные игры! Научите малыша правильно спрыгивать, приземляясь на носочки, сохранять равновесие, правильно держаться во время лазания за рейки гимнастической лесенки, и этим вы обеспечите его безопасность, уберёжете от травм. Ведь движение помогает ребенку правильно развиваться, как физически, так и психологически, познавать

окружающий мир, испытывать новые эмоции. Родителям необходимо помнить о том, что нагрузки для малыша должны быть регулярными и увеличиваться постепенно, по мере физического развития ребёнка, а предложенные движения не должны быть сложными не только в плане нагрузки, но и в плане выполнения. Только в таком случае движение будет приносить малышу радость и удовольствие. Можно заниматься хотя бы по 10-15 минут, зато каждый день. Так же желательно, чтобы занятия физическими упражнениями или подвижные игры с детьми проходили на свежем воздухе, или в хорошо проветренном помещении. Необходимо позаботиться о том, чтобы одежда ребенка не стесняла его движений, была удобной, соответствовала температуре окружающей среды.

Конечно же, полностью взять под контроль двигательную активность малыша родителям сложно, да и не нужно. Но, тем не менее, чтобы движение могло принести еще большую пользу здоровью ребенка, родители должны уметь его корректировать и направлять.

Мы советуем родителям в условиях семьи использовать следующие **физкультурно-оздоровительные элементы:**

- утреннюю гимнастику;
- хороводные игры-забавы;
- подвижные игры;
- спортивно-развлекательные игровые комплексы;
- гимнастику для глаз;
- элементы самомассажа;
- закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей);

Следует заметить, что двигательная активность каждого ребенка индивидуальна. Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Если же у ребенка нет желания заниматься, следует проанализировать причины такого негативного отношения к занятиям и в дальнейшем создавать более благоприятные условия.

## Консультация «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Современные здоровьесберегающие технологии

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.



**Технология** - это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования.

**Здоровьесберегающая технология** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

**Здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

**Здоровье физическое** - это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде.

**Физическая активность** - естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении (в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка).

**Здоровье психическое** - это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

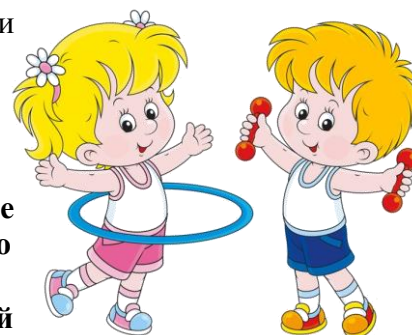
**Психическая активность** - потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей жизни: природы, человеческих отношений; в познании самого себя.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

**Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.**

**Формы организации здоровьесберегающей работы:**

1. **Физкультурные занятия** - это организованная форма обучения. 2 раза в неделю в спортивном зале и один раз на прогулке.



2. **Утренняя гимнастика** - это важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей.
3. **Подвижные и спортивные игры** - это игры с правилами, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических напряжений.
4. **Пальчиковая гимнастика** - это тренировка тонких движений пальцев и кисти рук.
5. **Артикуляционная гимнастика** - это упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти.
6. **Гимнастика для глаз** - это упражнения для снятия глазного напряжения.
7. **Двигательно-оздоровительные физкультминутки** - это динамические паузы для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.



8. **Бодрящая гимнастика** - это переход от сна к бодрствованию через движения.

9. **Корригирующая гимнастика** - это система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.

10. **Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.**

11. **Физкультурные прогулки.**

12. **Физкультурные досуги.**

13. **Спортивные праздники**

## **Консультация** **«Стремимся быть здоровыми»**

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

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Превалирование в структуре выявленной патологии заболеваний нервной системы, органов зрения и патологии опорно-двигательного аппарата (особенно в возрастной группе 6-7 лет) в большинстве случаев указывает на неизбежную причастность детей дошкольного возраста к веку информационных технологий (длительный просмотр телепередач и доступ к компьютерным играм). А предстоящие годы школьного обучения, неизбежно влекущие за собой повышенные требования к ещё не сформировавшейся центральной нервной системе, опорно-двигательному аппарату, а также повышенные нагрузки на зрительный анализатор, подчёркивают актуальность всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период.

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач нашего детского сада. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении.

В нашем саду комплексный подход к организации здоровьесберегающего пространства: укрепление, сохранение здоровья наших воспитанников. Коллектив сотрудников целенаправленно работает над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищет новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников, использует в работе передовой опыт. Постоянно осваиваются комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья наших воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Один из важнейших этапов в жизни каждого ребёнка - это поступление в детское дошкольное учреждение. В детском саду созданы оптимальные условия для комфортного пребывания детей, а также их всестороннего развития.

Разнообразные лечебно - оздоровительные мероприятия, осуществляемые в рамках программы по здоровьесбережению, наряду с активно проводимой разносторонней санитарно - просветительной работой, позволяют максимально использовать все доступные средства для достижения главной цели - формирование, сохранение и укрепление здоровья всех детей дошкольного учреждения.

### **В детском саду проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий:**

- Соблюдение температурного режима, проветривание, согласно СанПиН.
- Облегченная одежда в детском саду (внутри учреждения).
- Утренняя гимнастика.
- Гимнастика после сна.
- Закаливающие процедуры (согласно возрасту детей).
- Ребристые дорожки – для профилактики плоскостопия.



- Правильная организация прогулок и их длительность.
- Самомассаж.
- Витаминотерапия
- Находят применение народные средства (ношение кулонов с чесноком) в целях профилактики вирусных инфекций.
- В период повышенной заболеваемости ОРВИ и ОРЗ – проводится вакцинация воспитанников детского сада и сотрудников.
- В группах воспитатели проводят с детьми корригирующую и дыхательную гимнастику после дневного сна. Осуществляется воздушное, солнечное закаливание (летом).
- Систематически проводится гимнастика для глаз с целью профилактики близорукости.

Вышеперечисленные оздоровительные мероприятия направлены на сохранение имеющегося потенциала здоровья и на своевременную коррекцию возникающих отклонений.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

## Консультация “Витамины и микроэлементы”

Мы привыкли воспринимать еду как средство утоления голода. Но не надо забывать и о том, что многие продукты могут лечить болезни. В первую очередь это касается детей. Обеспечьте ребенка здоровым питанием. Ведь детский организм восприимчивее взрослого. А значит, полезная еда не только придаст ребенку силы, но и организм витаминами и микроэлементами. Это один из эффективных способов вернуть малышу хорошее самочувствие!



Естественные антибиотики. Некоторые продукты можно назвать естественными антибиотиками. Лук, чеснок, сельдерей, морковь, яблоко, оливковое масло обладают мощным противовоспалительным действием. Мед хорош вместе с молоком или редькой.

Продукты для нормализации пищеварения. Отдельная группа лакомств помогает нормализовать процесс пищеварения.

Черника, банан, корица остановят у ребенка диарею. А кислые яблоки, сырая и вареная свекла, морковный и сливовый соки, наоборот, избавят от запора. С коликами у ребенка справятся укроп и фенхель. Кормящей маме достаточно понемногу пить отвар этих трав, чтобы застраховать грудничка от болезненных ощущений.

Питание - против стресса. Такие неприятности, как чрезмерное напряжение нервной системы и бессонница у ребенка, устраняют антистрессовые продукты. Это макароны из твердых сортов пшеницы, каши, печенный в кожуре картофель. В список можно включить и твердые сыры (ребенку стоит попробовать их после года). Там есть ценное вещество триптофан. Оно действует расслабляюще на нервную систему.

Есть еще один важный нюанс, которым не стоит пренебрегать. Что бы вы ни готовили, делайте это с радостью и с хорошим настроением. Тогда каждая ложка еды принесет ребенку удовольствие и пользу.



Овощи: морковь, томат и брокколи – витаминная зарядка. Независимо от цвета кожуры и сочности, каждый овощ – это своеобразное природное средство для укрепления здоровья.

Брокколи диетологи рекомендуют маленьким детям при анемии и для ее профилактики. Кружевные соцветия темно-зеленой капусты богаты железом, калием, магнием, фолиевой кислотой.

Морковь рекомендуют детям для улучшения зрения и состояния кожи. Это происходит благодаря наличию каротиноидов, входящих в состав оранжевого корнеплода. Ее можно тушить на гарнир, грызть сырой или измельчать на терке для приготовления салата. Но не забудьте о том, что морковь приносит пользу только в сочетании со сливочным или растительным маслом.

Томаты снимут проблему нехватки витаминов в организме ребенка. Они – рекордсмены по количеству полезных веществ.

Фрукты: бананы, персики, виноград богаты железом и усиливают аппетит. Разноцветные плоды – яркий пример сочетания удовольствия, красоты и пользы. Яблоки содержат железо, аскорбиновую и фолиевую кислоту, рутин. В них содержится и достаточное количество пектинов. Без этих фруктов не обойтись при коррекции железодефицитных состояний.

Бананы особенно нужны детям с ослабленными защитными функциями организма и при авитаминозе. Их нежная мякоть богата витаминами А и группы В, фосфором, железом и магнием.

Персики стимулируют выработку желудочного сока и повышают аппетит. Особенно полезны эти фрукты детям с плохим аппетитом.

Виноград способствует полноценной работе почек и сердечной мышцы. Кроме того, он укрепляет стенки сосудов и улучшает свертываемость крови.

