

Консультация для родителей «Сохранение и укрепление здоровья дошкольников»

Уважаемые родители! Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста - это актуальный вопрос, потому как и вы, родители, и мы – педагоги, хотим, чтобы наши детки не болели, год от года становились здоровее, сильнее, выносливее, чтобы вырастали и входили в большую жизнь не только воспитанными и образованными, но и здоровыми.

Работа в дошкольном образовательном учреждении нацелена на поддержание у ребёнка бодрого, жизнерадостного настроения, профилактику негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно – волевых качеств. Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности, и в повседневной жизни детей, в разнообразных формах организации двигательной деятельности.

В детском саду создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, соблюдается режим дня, обеспечивается заботливый уход за каждым ребёнком на основе лично – ориентированного подхода; организуется полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе; утренняя гимнастика. Во всех возрастных группах большое внимание уделяется выработке у детей правильной осанки.

Воспитатели создают в дошкольном учреждении обстановку, способствующую формированию навыков личной гигиены. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

В дошкольном учреждении ведущая деятельность – игровая. В целях профилактики переутомления в дошкольном образовательном учреждении традиционные занятия заменены комплексными, которые проводятся в игровой форме.

Педагоги обеспечивают достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Что же нужно, чтобы ребенок рос здоровым?

Нужны простые, известные всем условия, знакомые нам с детства «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» Но для того, чтобы эти простые условия работали на здоровье ребенка, нужно поддерживать здоровый образ жизни:

1. Соблюдать режим дня

Важно научить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть в одно и то же время.

2. Регулировать нагрузки

Очень важно регулировать нагрузки, как физические, так и эмоциональные, интеллектуальные. Жить под девизом «Делу время - потехе час».

Нужно внимательно следить за поведением ребенка, ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок.

3. Свежий воздух

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости. Быть на свежем воздухе необходимо минимум 2 часа в день.

4. Двигательная активность

В дошкольном возрасте еще не завершено формирование опорно-двигательного аппарата. Поэтому детям очень трудно находиться в статическом положении в течение длительного времени. Движение – это естественное состояние ребенка. Наша задача с вами – создать условия для двигательной активности.

5. Физическая культура

Систематические занятия физкультурой не только укрепляют физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

6. Точечный массаж биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела

Массаж является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

7. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. Это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком. И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствует агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к различным расстройствам здоровья и, следовательно, к задержке развития.

В семье должен быть ровный и спокойный тон общения. Единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях. Обязательно поощряйте ребёнка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался.

Обязательно должен быть телесный контакт (объятия, поглаживания и пр.) Больше проводите времени вместе. В семье должны быть и запреты однозначные, четкие и постоянные. Избегайте слов «нельзя» (вместо «не бегай», лучше сказать – давай пойдем шагом).

Крик, раздражение, негатив разрушают неокрепшую психику ребенка, дезориентируют его и в конечном счете ослабляют здоровье.

8. Творчество

В нем ребенок может выразить свои чувства, мысли, эмоции, освободиться от переживаний и негативных чувств. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира. Для этого чаще рисуйте, лепите из теста, глины, пластилина, делайте аппликации, прослушивайте классическую детскую музыку, звуки природы, занимайтесь пением, танцами, артистической деятельностью.

9. Питание

Детям для роста и развития необходимо полноценное питание. Придерживайтесь простых, но важных правил. Питание должно быть по режиму (вырабатывает привычку есть в одно и то же время), используйте натуральные продукты, без консервантов и добавок, включить в рацион богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период.

Таким образом, мы можем сказать, что сохранение и укрепление здоровья ребенка является комплексным понятием, которое зависит от совместной работы родителей и педагогов дошкольных учреждений.