

## Консультация для родителей

### «Активность ребёнка – залог его здоровья»

*Подготовила: Гаврилова Г.Н.,  
воспитатель*

*Цель: познакомить родителей с работой, которая ведется в группе по оздоровлению и укреплению здоровья детей; показать методы и приёмы этой работы; заинтересовать и привлечь родителей к проведению совместных мероприятий; создать радостную, непринужденную обстановку для общения.*

Двигательная активность как фактор укрепления здоровья дошкольников.

В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности.

В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств. Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности.

Следовательно, недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме. Актуальность данной проблемы в том, что дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.

Физиологи считают движение врождённой, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение её особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, **когда формируются все основные системы и функции организма.**

В настоящее время существует проблема общей ослабленности здоровья детей, поступающих в детский сад. Это связано с высоким уровнем соматических заболеваний у детей и со снижением иммунитета. Поэтому сохранение и укрепление здоровья — одна из главных стратегических задач **дошкольного образования.**

Уже в **дошкольном** возрасте возникает необходимость формировать у детей активную позицию, направленную на укрепление и сохранение своего здоровья, которая впоследствии станет потребностью, привычкой, элементарным навыком. Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка, она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей **дошкольного возраста**, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

По мнению психологов: маленький ребёнок – деятель! И деятельность его выражается прежде всего в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Очень важно рационально организовать **режим в детском саду** для того, чтобы дети как можно больше находились в движении.

Составляющие факторы здорового образа жизни:

1. Режим дня
2. Сон

3. Питание
4. Гигиена
5. Движение
6. Эмоциональное состояние

**Режим дня** - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет потребности ребенка в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.

**Правильное питание** – включение в рацион продуктов. Богатых витаминов А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью). А так же белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи.

В нашем детском саду меню на каждый день вывешивается в родительском уголке .

**Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным мероприятиям.**

Основными задачами физкультурно-оздоровительной работы с детьми в ДОО являются:

- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- охрана и укрепление здоровья детей, воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.

Для полноценной работы в этом направлении в детском саду созданы все необходимые условия:

— на территории детского сада организована **физкультурная площадка**, где организуются , спартакиады, спортивные игры, соревнования, досуги; физкультурные занятия

— в помещении детского сада есть **физкультурный зал**, который оснащен разнообразным физкультурным оборудованием. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

**Физкультурные занятия** являются основной формой организованной двигательной активности.

Важное место в двигательном режиме детей занимают НОД по физическому развитию детей, как **основная форма обучения** двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей. Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков.

С целью заинтересованности детей мы используем разнообразные **формы проведения занятий:**

- **игровые занятия** (построенные на основе народных подвижных играх и игр-эстафет с включением игр-аттракционов);
- **сюжетно-игровые занятия или прогулки-занятия** (они сочетаются с задачами по обучению спортивному ориентированию, развитию речи);

— проведение *комплекса утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики*, которая направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Проведение утренней гимнастики в нашем детском саду организовывается регулярно. Используются различные формы проведения (игровая, с использованием различных предметов, пробежки, музыкально-ритмическая, сопровождающаяся стихотворным текстом, имитационная или подражательная, в виде специально подобранных комплексов подвижных игр, в том числе музыкальных), в тёплое время года проводится на свежем воздухе в облегчённой одежде.

Организация занимательной двигательной деятельности различного типа — это *пальчиковые игры* и упражнения, которые мы используем во всех видах деятельности, что позволяет детям снять утомление, активизировать их внимание, повысить умственную **работоспособность**.

Необходимым элементом регулирования двигательной активности является *физкультминутка*.

Физкультурные минутки проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения. Длительность составляет 2-3 минуты. Физкультминутки проводим в форме упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, танцевальных движений и игровых упражнений.

Организация *подвижных игр, физических упражнений, оздоровительного бега на прогулке* — эта форма работы направлена на улучшение общей физической подготовленности, на удовлетворение биологической потребности в движениях.

Прогулки включают в себя индивидуальную и групповую работу по развитию движений, совершенствованию техники выполнения упражнений. В своей работе педагоги используют оборудование игрового участка и оснащение физкультурной площадки, так же применяют выносное физкультурное оборудование (мячи, скакалки, обручи, бадминтон, самокаты, кольцебросы, кегельбан).

Проведение бодрящей *гимнастики после дневного сна*, целью которой является поднятие настроения и мышечного тонуса детей. В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. Первая часть гимнастики — упражнения в постели, вторая часть — корригирующие упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, третья часть — закаливающие процедуры.

После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

*Рациональное и сбалансированное питание, организованный здоровый сон* — осуществляется для оздоровления детей, повышения защитных свойств организма

проводится **витаминизация блюд**, включаются в рацион питания натуральные соки, салаты, настой из плодов шиповника.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отводится **активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям** – это **спортивные досуги, праздники** (которые развивают сообразительность, смекалку, воображение и творчество, и объединяют все потребности ребенка в движении и эмоциональном восприятии жизни).

К таким мероприятиям относятся: «Неделя здоровья», физкультурные досуги, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиады. Физкультурный праздник является для ребенка особым радостным событием. В программу праздника, как одного из видов активного отдыха детей, входят разнообразные физические упражнения и веселые подвижные игры, отражающие приобретенные ребенком двигательные навыки

Немало времени отводится **самостоятельной двигательной деятельности**, возникающей по инициативе детей. Двигательные навыки, полученные в совместной физкультурной деятельности, дети закрепляют в самостоятельной двигательной деятельности. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Стимулом самостоятельной двигательной активности детей всех возрастов служит, прежде всего, наличие в группе или на участке различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий.

Для расширения кругозора детей о здоровом образе жизни используем и традиционные формы работы с детьми:

- сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Аптека», «Семья»;
- настольные и дидактические игры: «Части тела», «Сложи картинку»,
- чтение художественной литературы: «Сказка про ногти», «Грязнула Витя» И. Губина, «Зубик-Зазнайка», «Сказка про трёх поросят на новый лад» и другие;
- разучивание загадок о частях тела, пословиц о здоровье.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в практику нашего дошкольного учреждения внедряются **дополнительные виды занятий двигательного характера**, взаимосвязанных с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносятся **нетрадиционные формы и методы их проведения**.

К таким занятиям относятся: оздоровительный бег на воздухе, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика после дневного сна, индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности детей на вечерней прогулке,

Необходимо отметить, что **вся физкультурно-оздоровительная работа** происходит в контакте с медицинскими работниками. Медицинский персонал проводит обследование физического здоровья детей. Учитывая индивидуальные особенности состояния здоровья, у детей определяются группы здоровья. Медицинская сестра контролирует санитарно-эпидемический режим в детском саду, следит за соблюдением режима дня, питанием детей, правильным проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий и прогулок. Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный, системный подход к **организации физкультурно-оздоровительных мероприятий** в ДОУ и семье позволит эффективно способствовать

укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов. Грамотная организация здоровьесберегающей среды в группе, применение в работе оздоровительных технологий помогают максимально снизить статический компонент в режиме дня воспитанников, а также способствуют повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.