

Консультация для родителей

«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 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 нашей группе комплексный подход к организации здоровьесберегающего пространства: укрепление, сохранение здоровья наших воспитанников. Воспитатели целенаправленно работают над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, применяя современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников. В нашей группе постоянно осваивается

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 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.



- Ребристые дорожки – для профилактики плоскостопия.



- Правильная организация прогулок и их длительность.



- Физкультурные занятия.



- Кислородные коктейли.

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). 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.

Воспитатели группы №5:

Новикова Ксения Сергеевна

Судницына Валентина Юрьевна