

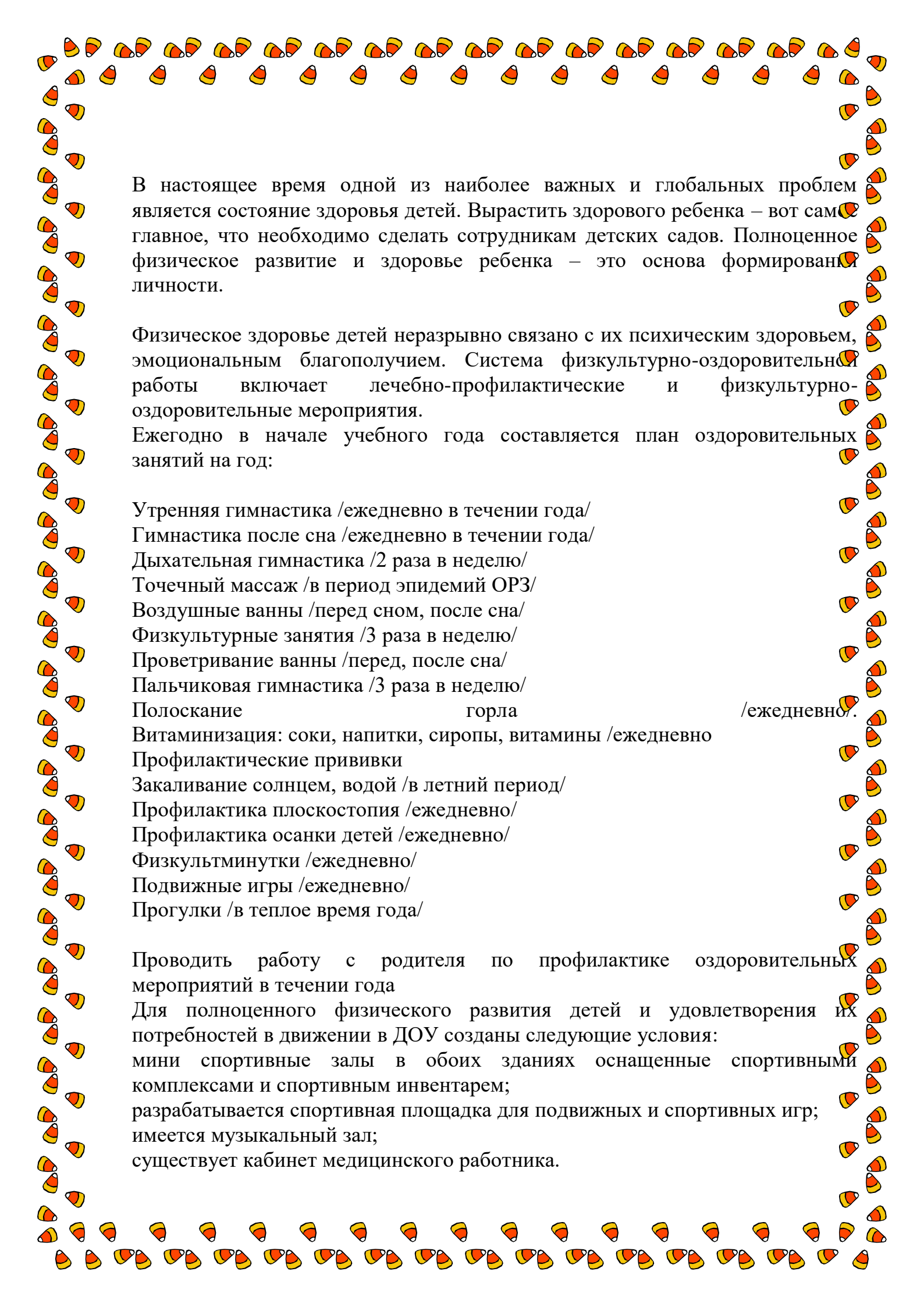
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательно-речевому развитию детей №2»

Консультация для родителей:

« Растим здоровых детей».

Подготовила: Восканян Э.С.

2019-2020 Уч. год.



В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам детских садов. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Система физкультурно-оздоровительной работы включает лечебно-профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Ежегодно в начале учебного года составляется план оздоровительных занятий на год:

Утренняя гимнастика /ежедневно в течении года/

Гимнастика после сна /ежедневно в течении года/

Дыхательная гимнастика /2 раза в неделю/

Точечный массаж /в период эпидемий ОРЗ/

Воздушные ванны /перед сном, после сна/

Физкультурные занятия /3 раза в неделю/

Проветривание ванны /перед, после сна/

Пальчиковая гимнастика /3 раза в неделю/

Полоскание горла

/ежедневно/.

Витаминизация: соки, напитки, сиропы, витамины /ежедневно

Профилактические прививки

Закаливание солнцем, водой /в летний период/

Профилактика плоскостопия /ежедневно/

Профилактика осанки детей /ежедневно/

Физкультминутки /ежедневно/

Подвижные игры /ежедневно/

Прогулки /в теплое время года/

Проводить работу с родителями по профилактике оздоровительных мероприятий в течении года


Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДОУ созданы следующие условия:

мини спортивные залы в обоих зданиях оснащенные спортивными комплексами и спортивным инвентарем;

разрабатывается спортивная площадка для подвижных и спортивных игр;

имеется музыкальный зал;

существует кабинет медицинского работника.



Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении во многом зависит от взаимодействия воспитателей с медицинской сестрой, музыкальным руководителем, психологом.

В своей работе воспитатели детского сада используют различные виды занятий, среди которых преобладают:

сюжетно-игровые занятия, состоящие из подвижных игр разной степени интенсивности;

занятия-соревнования: дети разбиваются на команды и в ходе различных эстафет выявляют победителей;

занятия-тренировки основных видов движений;

занятия по традиционной схеме: водно-подготовительная часть, общеразвивающие упражнения, подвижные игры;

занятия-зачеты, на которых дети сдают физические нормативы на время.

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

Основными из них являются:

подбор упражнений для физкультминуток, для бодрящей гимнастики, для организации игр между занятиями;

оборудование физкультурного уголка;

организация самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;

оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности в семье.

Ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика в зале и на летний период времени на открытом воздухе, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре в зале и на воздухе.

Все вместе эти формы деятельности позволяют обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей.

Для обеспечения здоровья, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное, полноценное питание, и состояние костно-мышечного аппарата и т.д. Но главные “киты”, на которых держатся жизнь и здоровье человека, это состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Из этого следует сделать вывод: вся система физического воспитания в детском саду должна быть, прежде всего, ориентирована на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Основным же средством этого развития являются движения.

Здоровый образ жизни

