

Консультация для родителей на тему : Формирование здорового образа жизни у детей 3-4 лет в детском саду.



Формирование здорового образа жизни в детском саду является одной из важнейших задач воспитания ребенка. Для решения данной проблемы применяются следующие технологии:

- физическое воспитание;
- режим дня;
- закаливание.

Физическое воспитание ребенка в условиях дошкольного учреждения является важной задачей воспитания **здорового малыша**.

Для решения этой проблемы применяются следующие **формы работы с детьми** : физкультурные занятия, **оздоровительные мероприятия**, спортивные мероприятия, проводимые с **родителями**. Как на занятиях так и в повседневной **жизни** воспитатель учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка. Степень индивидуальной восприимчивости ребенка зависит от ряда причин: питания, состояния **здоровья**, санитарно- гигиенических условий, состояния окружающей среды. Полноценное питание, свежий воздух, чистота тела, своевременное занятие физкультурой – все это способствует выработке иммунитета.

Режим дня – это правильное распределение времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физических потребностей организма: сна, питания, бодрствования. Значение режима заключается в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов, обеспечивает уравновешанное бодрое состояние, предохраняет нервную систему от переутомления. Одним из элементов режима дня является утренняя гимнастика, которая способствует развитию у **детей правильной осанки**, тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и др., подготавливает организм к нагрузкам, предстоящим в течении дня. Утренняя гимнастика проводится ежедневно.

Закаливание – один из основных способов повышения сопротивляемости организма к инфекциям и простудным заболеваниям. Во второй младшей группе это – ходьба по корректирующим дорожкам, ребристым доскам, принятие воздушных, солнечных ванн, водных процедур (мытьё рук до локтей, мытьё ног в летний период, прогулки. В основе закаливания лежит процесс **образования условных рефлексов**, благодаря которым и

достигается наиболее совершенное приспособление организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды.

Воздух – это один из способов закаливания. Врач Г. Н. Сперанский рекомендовал **родителям** гулять с детьми каждый день, в любую погоду, т. к. *«день, проведенный без прогулки, потерян для здоровья»*. При этом очень важно следить за тем, как одет ребенок. Одежда должна соответствовать погоде и не стеснять движений ребенка. Солнце также является одним из факторов закаливания. Оптимальное использование солнечных лучей благоприятно сказывается на функции ряда физиологических систем – улучшает общее состояние организма, состав крови, усиливается обмен веществ, повышаются защитные силы организма, эмоциональный тонус, улучшается сон. Необходимо учитывать и бактерицидное действие солнечных лучей. Время принятия солнечных ванн варьируется от времени года.

В дошкольном учреждении малышей с самого раннего возраста приучают применять все выше изложенные технологии, делать это в системе, последовательно. Но ни одна педагогическая задача не может быть выполнена без участия **родителей**. Поэтому педагогом даются необходимые рекомендации, которые мамы и папы применяют дома, тем самым создавая условия для благоприятного развития **здорового малыша**.