Консультация для родителей

«Здоровье и факторы, влияющие на здоровье».

**Здоровье** – это совокупность физических и психических качеств человека, которые являются основой его долголетия, осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью  организма к вредным факторам среды и устойчивостью  к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера.

Много лет назад немецкий учёный М.Петенкофер писал: «…не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчёта, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаём цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых превращаемся в больных».

Русская пословица очень ярко иллюстрирует эту мысль немецкого учёного: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял».

**Здоровье** - это счастье! Когда человек здоров,  все получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Но нужно уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Наша задача: научить не только сохранить здоровье дошкольника, но и укрепить его.

**Факторы, влияющие на здоровье:**

-соблюдение режима дня

-организация двигательной активности, длительность прогулки

-закаливание

-полноценное и рациональное питание

-условия жизни в семье

-полноценный сон

-выполнение культурно-гигиенических норм и правил

-т.е. здоровый образ жизни семьи

-влияние окружающей среды, экология

- наследственность

-уровень развития здравоохранения и образования и т.д.

    В нашем детском саду педагоги используют различные здоровьесберегающие технологии(создают безопасные условия пребывания и обучения детей в ДОУ), в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями,решают задачи соответствия учебной ифизической нагрузки возрастным возможностям ребёнка*.*Их использование в образовательном процессе идёт на пользу здоровья воспитанников, защищает  и сохраняет здоровье детей. В нашем детском саду используют следующие технологии:

-утренняя гимнастика

-физкультурные занятия в зале и на воздухе

-прогулка

-подвижные игры

-физкультминутки на занятиях

-гимнастика для глаз

-динамическая пауза

-артикуляционная гимнастика

-пальчиковая гимнастика

-релаксационная пауза

-корригирующая гимнастика после сна

-дыхательная гимнастика

-психогимнастика

-различные виды закаливания и т.д.

     Кроме  этого, в роли здоровьесберегающих компонентов выступают такие **специальные меры по сохранению здоровья** дошкольников, как:

- рациональный двигательный режим,

- разумное чередование умственной и двигательной нагрузок,

- соответствие времени проведения учебных занятий возрасту детей,

- смена на занятии различных видов деятельности.

Основы здоровья закладываются в семье, значит, вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей. Родители должны служить для своих детей примером во всём.

**Помните, что здоровье ребёнка, прежде всего в ваших руках!**

**Использованная литература:**

1. Кудрявцева В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления - М., Линка-пресс, 2000г., 293с.
2. Оздоровительная работа в ДОУ, автор-составитель М.С.Горбатова, Волгоград,  издательство «Учитель», 2008г., 428с.
3. Рунова М.А. Движение день за днём – М., Линка-пресс, 2007г., 96с.