

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 85 «Красная шапочка» г. Белгорода

«Воспитание у ребенка раннего возраста потребности быть здоровым

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Подготовил:
инструктор по физической культуре
Кобелева Т.И.

Белгород, 2017

Основной проблемой в настоящее время для родителей и для работников детского сада, является забота *о здоровье детей*. Поэтому перед нами стоит основная задача – сформировать потребность у ребенка вести здоровый образ жизни, который зависит от многих факторов, обеспечивающие физическое, психическое, эмоциональное здоровье.

Эмоциональное благополучие ребенка достигается путем создания атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и благожелательным общением. Основной акцент делается на преодоление негативных эмоциональных проявлений у детей (страх, истерики, плач и т.п.) и разрешение конфликтных ситуаций.

Психологический комфорт предполагает установление доверительного личностного контакта с ребенком, поддержание в нем уверенности в себе, воспитание самостоятельности, инициативности в процессе общения. Это способствует объединению родителей и детей, формированию межличностных отношений между родителями и в детском коллективе.

Для поддержания физического здоровья детей необходимо создать условия для самостоятельной двигательной деятельности, воспитывать потребность в освоении способов сохранения здоровья, прививать навыки самообслуживания.

Поэтому в стенах нашего дошкольного учреждения мы стараемся правильно организовать здоровьесберегающее пространство для оздоровления и всестороннего физического развития ребенка.

В нашем детском саду созданы *специальные формы организации деятельности*:

1. Организация режимных моментов

2. Оздоровительные мероприятия:

- оздоровительная гимнастика с использованием элементов корригирующей гимнастики, где обучаем детей упражнениям для профилактики и коррекции при нарушении осанки и плоскостопии,

- массаж,

- гимнастика после сна,

- занятия по физической культуре.

3. Занятия по валеологии.

4. В течение дня используются различные подвижные игры, игры-инсценировки, дидактические игры, ролевые игры. Их цель – воспитание привычки к аккуратности, чистоте, привитие простейших навыков самообслуживания; удовлетворении в потребности в движении и общении; создание условий для спонтанной двигательной активности в помещении и на прогулке.

Создана *пространственно-предметная развивающая среда*, которая образует целостную систему, отражающую количественные и качественные соотношения физкультурного оборудования и эмоциональных пособий. Также обязательно учитываются цветовые параметры, которые используются для создания в группе психологического комфорта, стимуляции познавательной и двигательной активности. Цвет является не только композиционным средством создания эмоционального комфорта, но и средством информации, обеспечения безопасности при выполнении упражнений о цветах!!!!

Эмоционально-эстетическая мини-среда. Ведущими ее элементами являются схемы эмоций, движений рук, поз; мимические шарик, персонажи знакомых сказок и мультфильмов; иллюстрации и картинки с изображением детей выполняющих режимные моменты и д.т.

Двигательная мини-среда. В каждой группе имеются различные спортивные атрибуты для дыхательной гимнастики, кольцоброс, мячи, кегли, мешочки с песком, ракетки для настольного тенниса, бадминтон, различное спецоборудование для развития координационных способностей, для профилактики нарушения осанки и плоскостопия и т.д.

Однако, не секрет, наши дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора и т. д). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. *В последнее время увеличилось число детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата.*

В основном при осмотре у детей определяются следующие виды нарушения опорно-двигательного аппарата: сутуловатость, вялая осанка, крыловидное лопатки, уплощенная стопа.

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому наша задача предупредить заболевание опорно-двигательного аппарата – сколиоз.

Как мы уже ранее говорили, что в стенах нашего дошкольного учреждения мы стараемся правильно организовать здоровьесберегающее пространство для оздоровления детей.

Однако без помощи родителей мы в полной мере осуществить это не можем. Так как от того, какие семья заложит основы будущей личности, зависит потребность его быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Поэтому:

1. Родители и детский сад должны предъявлять ребенку единые, обоснованные и понятные ему требования. Например, соблюдение дома режима дня, приближенному к режиму детского сада.

2. Выполнять совместно утреннюю гимнастику, играть в различные игры, дома и на улице.

3. Для профилактики опорно-двигательного аппарата необходимо:

- выполнять совместно с ребенком для профилактики упражнения с элементами корригирующей гимнастики.

- приучать своим примером привычки правильно сидеть, стоять, ходить, а также исключить неудобные позы, например, при чтении, просмотре телевизора, при рисовании и т.д. Большое значение имеет также положение ребенка во время сна, сидение за столом, ношения тяжести в одной руке.

4. Для профилактики плоскостопия необходимо:

- правильно подбирать обувь: достаточно гибкая подошва, небольшой (2-4 см.) и широкий каблук, широкий носок, желательно с небольшим вырезом, а лучше закрытый носок. Детям с

предрасположенностью к плоскостопию целесообразно положить специальную ортопедическую стельку, и обувь в течение дня менять;

- с раннего возраста необходимо укреплять мышцы и связки ног (специальные упражнения, катание на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах, ходьба босиком, ходьба по массажным коврикам, массаж).