|  |
| --- |
| **Старший воспитатель МБДОУ детский сад № 7 «Кораблик»**  ***Белова Ольга Константиновна*** |

**КОНСУЛЬТАЦИЯ для родителей**

**НА ТЕМУ: "ЗДОРОВЬЕ ребенка и ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ дошкольников".**

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 и физической 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!