Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 106 «Золотой петушок»

**Консультация для родителей**

Тема: «Здоровье детей»

Педагог: Никитина О.Ю.

Г.Курган

2011г.

Здравствуйте уважаемые родители. Сегодня мы поговорим о здоровье детей.

Все мы знаем, что здоровье не существует само по себе, на протяжении всей жизни оно нуждается в заботе. Но особое значение принадлежит детским годам.

Дети до 7 лет, посещающие детский сад, все таки около двух третей жизни проводят дома со своими родителями, и то на сколько крепким будет здоровье вашего малыша зависит от вас.

Нужно сказать, что ни богатырское сложение, ни румянец не являются критериями здоровья. Суть его находится в гармонии психофизического развития ребенка, уравновешенности нервной системы, выносливости, способности противостоять вредным влияниям.

Жизнь неизбежно столкнет ребенка с какими-то испытаниями. Чтобы это ни было - смена температуры или инфекция, физическая перенагрузка или душевное волнение, крепкий организм ответит целесообразными реакциями, отстоит себя, а слабый потерпит поражение.

Итак, в понятие здоровье входит два составляющие:

- физическое здоровье;

- психическое здоровье.

Под **физическим здоровьем** принято понимать- уровень роста и развитие всех органов. И главный в этом помощник простое средство- движение или двигательная активность. Недостаток двигательной активности приводит к гиподинамии (недостаточное развитие мышц, ослабление мышечного каркаса, ожирение, скалеоз и т.д.). Решают эту проблему занятия физкультурой, утренняя гимнастика, подвижные игры на свежем воздухе, прогулки.

Детство- уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется не только физическое здоровье и развитие ребенка, но и осуществляет развитие его личности. И именно в семье у ребенка формируется сознание его «Я», своей значимости. Но дом лишь тогда станет теплым очагом, когда в поведении взрослых, дети увидят желание и умение понять их, внимательно к ним относиться, учитывать их интересы и вкусы.

За последние годы у родителей появилось множество соблазнов в получении дополнительного образования (иностранные языки, музыка, обучение письму, чтению). Желание родителей понятно: «Чем больше, тем лучше». Но именно здесь необходимо задуматься: не будет ли отрицательных последствий, ведь утомляемость ребенка может резко отразится на его здоровье и развитии.

Прежде чем заняться интеллектуальным развитием, необходимо знать следующее: только согласованная работа интеллектуальной и эмоциональной сферы обеспечит выполнение любой деятельности без ущерба здоровью. Иными словами каждая деятельность (прогулка, беседа, чтение) должна быть эмоционально окрашена, так как эмоции организуют восприятие, мышление, память и действие.

Частично с проблемой развития эмоциональной сферы помогут игры.

1. «Люблю-не люблю»(взрослый называет разную пищу, а ребенок мимически реагирует на нее, показывает свое к ней отношение. Название продуктов (лимон, мороженное, перец, кисель и др.) Пищу можно заменить игрушками, головными уборами, животными, обязанностями по дому и т.д.)Благодаря этой игре вы сможете узнать вкусы вашего ребенка и обогатить его эмоциональную сферу.
2. «Повтори фразу» (Взрослый называет фразу, которую необходимо повторить ребенку с определенной эмоцией (удивление, радость, отвращение, страх, грусть)Пример: «У меня есть котенок». ) Благодаря этой игре ваш ребенок не только обогатит эмоциональную сферу, но и научится выразительно говорить

Еще раз хотелось бы обратить ваше внимание на то, что здоровье это «две стороны одной медали» с одной- физическое, а с другой- психическое. Именно их гармоническое развитие поможет стать ребенку полноценной личностью и здоровым человеком. Коллектив нашего детского сада преследует именно эти цели, поэтому призывает вас к тесному сотрудничеству, и наши совместные усилия будут оправданы.

Так что же делать, чтобы ребенок был здоровым? С чего начать?

Предлагаем вам начать с самих себя. Для этого нужно совсем немного: вера в свои силы, желание помочь и любовь к своему ребенку.

А коллектив нашего детского сада окажет вам в этом квалифицированную помощь.