**Консультация для родителей**

**« Растим здоровых детей».**

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам детских садов. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Система физкультурно-оздоровительной работы включает лечебно-профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Ежегодно в начале учебного года составляется план оздоровительных занятий на год:

1. Утренняя гимнастика /ежедневно в течении года/
2. Гимнастика после сна /ежедневно в течении года/
3. Дыхательная гимнастика /2 раза в неделю/
4. Точечный массаж /в период эпидемий ОРЗ/
5. Воздушные ванны /перед сном, после сна/
6. Физкультурные занятия /3 раза в неделю/
7. Проветривание ванны /перед, после сна/
8. Пальчиковая гимнастика /3 раза в неделю/
9. Полоскание горла /ежедневно/.  
   Травами /1 раз в квартал по 10 дней/
10. Витаминизация: соки, напитки, сиропы, витамины /ежедневно
11. Профилактические прививки
12. Закаливание солнцем, водой /в летний период/
13. Профилактика плоскостопия /ежедневно/
14. Профилактика осанки детей /ежедневно/
15. Физкультминутки /ежедневно/
16. Подвижные игры /ежедневно/
17. Прогулки /в теплое время года/
18. Проводить работу с родителя по профилактике оздоровительных мероприятий в течении года

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДОУ созданы следующие условия:

* мини спортивные залы в обоих зданиях оснащенные спортивными комплексами и спортивным инвентарем;
* разрабатывается спортивная площадка для подвижных и спортивных игр;
* имеется музыкальный зал;
* существует кабинет медицинского работника.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении во многом зависит от взаимодействия воспитателей с медицинской сестрой, музыкальным руководителем, психологом.

В своей работе воспитатели детского сада используют различные виды занятий, среди которых преобладают:

* сюжетно-игровые занятия, состоящие из подвижных игр разной степени интенсивности;
* занятия-соревнования: дети разбиваются на команды и в ходе различных эстафет выявляют победителей;
* занятия-тренировки основных видов движений;
* занятия по традиционной схеме: водно-подготовительная часть, общеразвивающие упражнения, подвижные игры;
* занятия-зачеты, на которых дети сдают физические нормативы на время.

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

Основными из них являются:

* подбор упражнений для физкультминуток, для бодрящей гимнастики, для организации игр между занятиями;
* оборудование физкультурного уголка;
* организация самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;
* оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности в семье.
* Ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика в зале и в летний период времени на открытом воздухе, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре в зале и на воздухе. Все вместе эти формы деятельности позволяют обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей.
* Для обеспечения здоровья, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное, полноценное питание, и состояние костно-мышечного аппарата и т.д. Но главные “киты”, на которых держатся жизнь и здоровье человека, это состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Из этого следует сделать вывод: вся система физического воспитания в детском саду должна быть, прежде всего, ориентирована на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Основным же средством этого развития являются движения.