**Консультация на тему: «Растим детей здоровыми »**

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Забота о воспитании здорового ребенка является главной задачей в работе и нашего дошкольного учреждения.

Работу в нашей группе мы также стараемся направлять на сохранение здоровья, развитие личности каждого ребенка, обеспечение его эмоционального благополучия.

Всю работу в группе мы строим в соответствии с режимом дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме того, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Каждое утро с детьми проводим утреннюю гимнастику в проветренном помещении, дети одеты в облегченную одежду. Используем комплекс упражнений, предложенный преподавателем физкультуры, который соответствует возрасту детей. Стараемся следить за качеством выполнения упражнений детьми.

При проведении занятий используем физкультминутки, стараемся проводить занятия, меняя виды деятельности (например, за столом, игра на ковре и др.).

При проведении занятий за столом (например, работа в тетрадях и т.д.) для профилактики близорукости и других заболеваний глаз с детьми проводим упражнения для глаз, отслеживаем освещенность помещения, со­блюдение правильной посадки при работе (при посадке учитываем рекомендации в медицинских картах).

Одним из существенных компонентов режима дня является прогулка. Это наиболее эффективный вид отдыха. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. Во время прогулки мы не допускаем, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому изменяем их вид деятельности и место игры. Сочетаем прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети знают достаточно много подвижных игр: «У медведя во бору», «Мы белые барашки», «Два мороза», «Ловишки», «Кот и мыши». Могут организовать игру сами, взяв на себя роль ведущего.

На прогулке мы проводим индивидуальную работу с детьми по физической культуре (ходьба по бревну, колесам, прыжки в длину, перепрыгивание через ручей, метание снежных комков в цель и др.). Эти упражнения направлены на совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков. После активной прогулки у детей улучшается аппетит и сон.

Питание является одним из важнейших факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста и физического развития ребенка. Поэтому мы стараемся уделить большое внимание этому вопросу. Приучаем детей, есть все блюда, рассказываем о пользе продуктов, о необходимости правильного питания. Воспитываем культуру еды и поведения за столом. Для профилактики ОРВИ даем детям лук и чеснок.

После сна проводим с детьми корригирующую гимнастику, хождение по массажным коврикам. При этом укрепляются своды стопы, идет профилактика плоскостопия.

Следующим важным направлением в работе по оздоровлению детей является гигиеническое воспитание детей. По привитию культурно- гигиенических навыков у детей мы работаем с младшей группы. Приучаем следить за своим внешним видом, правильно мыть руки, причесываться, пользоваться носовыми платками, салфетками после еды, чистить зубы после еды.

А также проводим беседы, игры-занятия: «Зачем нам красивые зубы», «Уход за собой - дело важное», занятия по ОБЖ «В мире опасных предметов», «Добрый и злой огонь», на которых дети получают знания, как правильно вести себя в той или иной ситуации.

Вместе с нами в группе работает наш помощник - няня, которая следит за чистотой помещения, делает влажную уборку, регулярно проветривает группу. Поддержание санитарно-гигиенических условий в группе на

должном уровне также способствует уменьшению заболеваний у детей.

Также мы ведем работу с родителями по вопросам физического воспитания и укрепления здоровья детей.

- Приглашали для участия в спортивном празднике.

- Организовывали с родителями и детьми строительство горок и снежных построек.

- Привлекали для благоустройства прогулочной площадки (бревно, колеса).

- Проводили беседы и консультации для родителей «Здоровье ребенка в наших руках», «Режим дня в жизни ребенка».

- Подготовили папку-передвижку «Зимушка-зима», в которой поместили советы родителям по двигательной активности детей во время прогулок (игры, забавы, развлечения, ОБЖ и др. рекомендации).

- Подготовили статью в газету «Семья», в которой даются советы, как правильно одевать детей в зимний период года.

- Беседовали с родителями о необходимости занятий по корригирующей физкультуре с детьми, у которых есть нарушение осанки и плоскостопие, рекомендовали кислородные коктейли.

   В результате этой работы дети максимально вовлечены в занятия спортивно-оздоровительных кружков.