**Консультация для родителей на тему:**

**«*Здоровье в порядке – спасибо зарядке»***

Кто не знает, что движение полезно для здоровья?! И о важности здорового питания все мы тоже наслышаны. Ну а то, что расслабление – это бальзам для души и тела, каждый наверняка испытал на себе. Лишь тот, кто занимается спортом и много двигается, действительно заботится о своём здоровье. Как говорил мудрый Сократ: «Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто».

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада. Именно поэтому, наш детский сад уже не первый год ставит перед собой такую задачу. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений – детские неврозы.

Ну, а каков он, по вашему мнению, здоровый ребёнок?

Прежде всего, если он болеет, то очень редко и ни в коем случае не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие его физических, прежде всего двигательных качеств, проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребёнок достаточно быстр, ловок и силён. Суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъёмов и спадов активности. Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребёнку не страшны, т.к. он закалён, его система терморегуляции хорошо тренирована, поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах. Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребёнок не имеет лишней массы тела. Конечно, мы описали «портрет» идеально здорового ребёнка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребёнка, близкого к такому идеалу, - задача вполне посильная. О том, как мы в детском саду работаем по этой проблеме, и пойдёт речь дальше.

Двигательная активность детей проявляется в разных формах: физкультурные и музыкальные занятия, плавание и хореография, подвижные игры, динамические паузы, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, спартакиады, походы и др. И сегодня мы представим вашему вниманию разные виды работ, гимнастик, которые мы используем в своей работе.

Каждое утро у нас начинается с дыхательной гимнастики и хорового пения.

Далее проводится утренняя гимнастика. Длительность зарядки 8-10 минут. Для детей каждой возрастной группы разработаны комплексы утренних гимнастик, которые вы можете использовать дома. В детском саду мы также проводим гимнастики с разными предметами, которые очень нравятся детям.

Движения необходимы не только телу ребенка. Правильно произносить различные звуки нам помогает хорошая подвижность органов артикуляции. В нашем детском саду работает логопед, которая перед каждым занятием проводит артикуляционную гимнастику. Её цель – выработать полноценные движения и определённые положения органов артикуляционного аппарата, необходимые для правильного произношения звуков. Часто в этот комплекс, включаются упражнения на развитие мелкой моторики рук, так называемые игры для пальчиков.

Далее наш рассказ о логоритмике. Известно, что чем выше двигательная активность ребёнка, тем интенсивнее развивается его речь; формирование движений происходит при участии речи. Ритм речи, прежде всего стихов, потешек, способствует совершенствованию динамической координации, общей и мелкой моторики, облегчает процесс запоминания. С помощью стихотворной ритмической речи вырабатываются правильный темп речи, ритм дыхания, развиваются речевой слух, речевая и двигательная память.

Логоритмику мы проводим ежедневно в течение дня в удобное время – и как отдельный комплекс, и как игровые упражнения, которые мы включаем в занятия по развитию речи и грамоте, а также в другие виды занятий в качестве физкультминутки.

Все педагоги и родители знают, что подъём детей после сна – целая наука.

Гимнастика после дневного сна проводится ежедневно. Её цель – поднять настроение и мышечный тонус детей. Начинается гимнастика с упражнений в постели, затем проводятся коррекционные упражнения, заканчивается гимнастика игрой.

Все знают, что валеология (наука о здоровье) строится на трёх китах: движении, питании, расслаблении.

Двигательная активность детей в нашем детском саду соответствует нормам. Питание тоже в последнее время не вызывает озабоченности.

Быть здоровым означает не только находиться в хорошей физической форме, но и уметь отключаться, чутко реагировать на собственные потребности и черпать из приятных моментов расслабления новые силы для надёжной защиты от стресса.

Расслабляются все по-разному. Кто-то предпочитает дружеское общение; кто-то ищет уединения и покоя на лоне природы; для кого-то нет ничего лучше расслабляющей ванны или интересной книги, а кто-то достигает внутренней гармонии через движение.

Пусть минуты расслабления станут для вас островком покоя в бурном течении дня, позвольте себе короткие моменты отдыха, необходимые для здоровья и хорошего самочувствия.