

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Детский сад
«Василёк» города Заозерного
(МБДОУ Детский сад «Василёк» г.Заозерного)**

**Консультация для родителей
«Организация здоровьесберегающей среды в домашних условиях»**

Подготовил: Инструктор физической культуры
Волков А.А.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач в современном мире. Поэтому особое значение в системе образования приобретает проблема разработки и реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей.

Включение здоровьесберегающих технологий в образовательную работу и в домашнюю обстановку - необходимое условие для полноценного развития детей, их психологического здоровья. В нашем дошкольном учреждении активно внедряются такие здоровьесберегающие технологии как:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья: пальчиковая, дыхательная и артикуляционная гимнастика, дорожки здоровья, гимнастика для глаз, динамические паузы, релаксация, подвижные и спортивные игры и т. д.;
- технологии обучения здоровому образу жизни: система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ, спортивные праздники;

В домашних условиях можно использовать следующие здоровьесберегающие технологии:

Дыхательная гимнастика. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления детей.

Артикуляционная гимнастика. Основная цель артикуляционной гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

Пальчиковые игры. Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Эти упражнения превращаются в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Музыкотерапия – важная составляющая музыкально – оздоровительной работы не только ДОУ, но и родителей. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности.

Домашние занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Результатами использования в повседневной жизни дошкольника здоровьесберегающих технологий работы являются:

- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;
- повышение уровня речевого развития;
- снижение уровня заболеваемости;
- стабильность физической и умственной работоспособности.

Дискуссия «ЗОЖ в кругу семьи»

Все **родители хотят**, чтобы их ребенок рос **здоровым**, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем **образом жизни**, который ведет **семья**, двигательной активностью ребенка.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его **здоровье**, закладываются в **семье**. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в **семье** в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в **жизни**, отношение к себе, своему **здоровью** и **здоровью окружающих**. Поэтому **родители** должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь **здоровья**. Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка **здоровым**, сам иди по пути **здоровья**, иначе его некуда будет вести!». Понятие о **здоровом образе жизни** включает в себя много аспектов.

Во-первых: соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило

Во-вторых: это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки.

В-третьих: культура питания. Нужно есть больше овощей и фруктов.

В-четвертых: это гимнастика, занятия спортом, закаливание и подвижные игры.

Готовность к **здоровому образу жизни** не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего **внутри семьи**, в которой **родился** и воспитывался ребенок. Основной задачей для **родителей** является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему **здоровью**, которое выражается в желании и потребности быть **здоровым**, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что **здоровье** для человека важная ценность, главное условие достижения любой **жизненной цели**, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего **здоровья**. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. **Семья** организует рациональный домашний режим — он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении. Еще очень важная проблема, связанная со **здоровьем** детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном. Важность физического воспитания детей в **семье**, доказать, что это очень серьезная проблема в современном воспитании детей.

Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры — предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Физическое воспитание — составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. **Родители** должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной **жизни**. Движение — основное проявление **жизни**, средство гармоничного развития личности.

Замечательно, если **родители учат ребенка**, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях в детском саду. Спортивные интересы в такой **семье** становятся постоянными. Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать **жизненно** важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Здоровье — это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. **Здоровье** нужно всем — и детям, и взрослым, и даже животным. Мы желаем Вам быть **здоровыми!**