

**Доклад к родительскому собранию на тему:  
«Фундамент здоровья с детства»**

**Воспитатель: Трифонова Е.А.**

Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным и крепким. Что же такое здоровье? Эксперты всемирной организации здравоохранения определяют здоровье как отсутствие психических и физических дефектов, а также полное физическое, душевное и социальное благополучие. Итак, здоровье включает в себя следующие составляющие:

- физическое здоровье;
- психическое здоровье;
- социальное здоровье;
- духовное здоровье.

Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве. И работа по воспитанию здорового ребёнка должна строиться по всем перечисленным направлениям. Сегодня я остановлюсь на физическом здоровье, хотя все составляющие понятия «здоровья» тесно взаимосвязаны.

Для воспитания здорового человека, правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства. Организм ребенка находится в состоянии непрерывного роста и развития. Этим объясняется особая чувствительность детского организма к воздействию внешних факторов, как положительных, так и отрицательных. Среди многочисленных условий, обеспечивающих необходимый уровень физического и психического развития ребёнка, рациональному режиму принадлежит одно из ведущих мест. Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования:

- определённую продолжительность занятий, труда и рациональное сочетание их с отдыхом;
- регулярное питание
- полноценный сон
- достаточное пребывание на воздухе.

Значение режима в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

Дети, которые привыкли к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, отличаются дисциплинированностью, умением трудиться, общительностью, уравновешенным поведением, они активны, редко страдают отсутствием аппетита. Все это и является показателем здоровья и правильного развития ребенка.

Среди ритмических процессов жизнедеятельности особое место занимает состояние бодрствования и сна. По состоянию нервной системы дети нуждаются в дневном сне. Он играет важнейшую роль в воспитании

здорового ребёнка, поэтому так важно не нарушать чёткость режима и соблюдать единство требований в детском саду и в семье.

Наблюдение показали, что если отдельные режимные процессы, в первую очередь такие, как прогулка, занятия, сон нарушаются, то у детей к концу дня возникает усталость, эмоциональный спад, что, в конечном счете, неблагоприятно влияет на их здоровье и развитие. Нередко при утомлении у детей появляются отрицательные поведенческие реакции, капризы, что приводит к возникновению конфликтов при общении их со сверстниками и взрослыми. У многих детей при утомлении нарушается сон, аппетит. Если для ребенка не созданы все необходимые условия деятельности и отдыха и объем нагрузок постоянно превышает его физиологические возможности, то утомление, постепенно накапливаясь, может перейти в переутомление, хроническое утомление. На фоне утомления и переутомления снижаются защитные функции организма и, следовательно, повышается предрасположенность к заболеваемости.

Особое значение для здоровья детей имеет правильное питание. Оно должно не только покрывать расходуемую ребёнком энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма. Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказывается на физическом развитии детей, приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счёте к развитию гипо- и авитаминозов.

Ведущей системой в организме ребёнка, по мнению известного физиолога, профессора И.А. Аршавского, является скелетно-мышечная. И все процессы жизнедеятельности зависят, прежде всего, от двигательной активности (ДА). ДА – биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой зависят здоровье и физическое развитие детей.

Учёные выявили, что для нормального развития 5-7-летний ребёнок должен совершать в течение дня 13-17,5 тысяч движений, т.е. не менее 50% времени бодрствования он должен находиться в движении. Конечно, в детском саду многое для этого делается: проводятся утренняя гимнастика и гимнастика после сна, физкультурные занятия и занятия по плаванию, подвижные игры, физкультминутки и физкультурные паузы и т.д. Однако полностью удовлетворить потребность ребёнка в движении только в детском саду невозможно. Следовательно, восполнять дефицит движения необходимо в семье, и здесь многое зависит от вас.

Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре.

Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй. Формы могут быть разными – туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях. Нередко у ребёнка возникает стойкое желание выполнять лишь любимые упражнения, например, ездить на самокате, играть с мячом, прыгать со

скакалкой. И тогда роль взрослого состоит в том, чтобы не дать ребёнку ограничиться только такой двигательной активностью.

С раннего возраста у детей необходимо формировать привычку ежедневно выполнять утреннюю гимнастику. Кроме того, важны ежедневная двигательная активность и активный отдых, поэтому родителям нужно знать подвижные игры, их содержание и правила.

В тёплый период года необходимо повышать двигательную активность дошкольников на природе. Это ходьба между деревьями, по бревну или доске (мостик через речку), перешагивание через корни, бревно, перелезание через бревно, подлезание под сучья; прыжки с возвышения (пень, бревно); подъём в гору и спуск с горы; перепрыгивание препятствий с места и разбега. С целью повышения выносливости детей рекомендуется проводить бег в медленном темпе до двух минут. Используется и бег с высоким подниманием бедра, на прямых ногах (не сгибая в коленях), приставным шагом боком и другие. Все виды движений следует проводить в игровой форме, что улучшает качество их выполнения и поддерживает положительные эмоции у детей.

Зимой возможностей немало: катание на санках с горки, на коньках, лыжах, спортивные игры (элементы баскетбола, футбола, настольного тенниса, плавания) в помещении. Пешеходные и лыжные прогулки являются одной из наиболее эффективных форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья.

Большое значение в укреплении здоровья имеют циклические, то есть длительные, регулярно повторяющиеся упражнения, направленные на тренировку и совершенствование выносливости. Именно выносливость в сочетании с закаливанием обеспечивает надёжную защиту от острых респираторных заболеваний. Популярное циклическое упражнение – быстрая ходьба, бег дают хороший оздоровительный и общеразвивающий эффект. Нагрузку следует увеличивать постепенно, причём не за счёт удлинения пробегаемой дистанции, а за счёт повторения. Постепенно при правильно организованной тренировке дети дошкольного возраста могут пробегать 1,5-2 км без напряжения.

Спортивный уголок, созданный дома, помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков. Необходимо сделать всё возможное для более широкого использования физических упражнений и игр, организации физкультурных уголков дома и во дворе. Во многих семьях дети с раннего возраста имеют санки, лыжи, велосипеды, коньки, ракетки и воланы для игры в бадминтон, не говоря уже о мячах, обруче, скакалках, кеглях и другом. Однако сами они не всегда могут организовать игры, так как нуждаются в руководстве со стороны родителей, которые должны познакомить детей со способами использования физкультурного инвентаря, с правилами действий, содержанием игр. Оздоровительный эффект от игры на свежем воздухе в парке, на

прогулочной площадке, значительно выше, чем от игры в закрытом помещении, как бы хорошо оно ни проветривалось.

Большое значение в воспитании здорового ребёнка играют закаливающие мероприятия, направленные на защиту и приспособление организма к колебаниям внешней среды. Какие виды закаливания применяются в детском саду? Это прогулки два раза в день на свежем воздухе, это солнечные и воздушные ванны, контрастное обливание ног в летний период, это босохождение, полоскание рта и контрастный душ после бассейна, мытьё рук прохладной водой по локоть, это включение в гимнастику упражнений на профилактику плоскостопия и выработку правильной осанки и т.д.

Большое значение в работе мы отводим формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью, пониманию ими своей роли в сохранении здоровья. С этой целью в ДОО проводятся специально организованные занятия, беседы, игры, помогающие детям многое узнать о своём организме и охране безопасности жизнедеятельности.

Но только совместными усилиями мы можем сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и умение заботиться о своём здоровье. Если мероприятия по укреплению здоровья детей, проводимые в детском саду, дополняются соответствующей работой в семье, то у ребёнка развиваются индивидуальные склонности и интересы и отношение к здоровью становится ценностным.