«Человеческое дитя – здоровое… развитое….

Это не только идеал и абстрактная ценность,

но и практически достижимая норма жизни.»

Как же добиться этого?

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.

Поэтому, забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Однако, рост количества детских заболеваний связан не только с социально – экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. Не секрет, что при недостаточной двигательной активности ребенка, то есть гиподинамии, неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Значит именно нам, взрослым, сегодня важно формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младшем возрасте (п.1 ст.18 Закона РФ «Об образовании»)».

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? На этот вопрос состоялась целая дискуссия со стороны родителей. На самое значимое было отмечено следующее:

- активное использование целебных природных факторов окружающей среды: чистая вода и воздух, ультрафиолетовые лучи солнечного света, фитонцидные свойства растений.

- спокойный, доброжелательный психологический микроклимат в семье, детском саду.

- полноценное питание, насыщенное витаминами, минеральными солями, а также белком.

Поддерживая дальнейший разговор, воспитатель подчеркнула, что важным является и организация правильного режима дня. Правильно спланированная работа сочетает периоды бодрствования и сна детей, удовлетворяет их потребность в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. А главное, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков.

Важным составляющим компонентом режима дня является прогулка – как наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма. А также способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его, нормализует аппетит и сон.

Таки образом родители должны помнить о том, что домашний режим детей должен быть продолжением режима дня детского сада.

Интересным и познавательным стало выступление родительницы Мощенской Е., которая подняла вопрос о формировании у ребенка интереса к оздоровлению собственного организма, приобщению к здоровому образу жизни с целью не только интеллектуального развития, но и физической сформированности. Поэтому очень хорошо, когда закаливание детского организма становится общим семейным делом. А методы закаливания могут быть, как традиционные (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла) так и нетрадиционные:

- Контрастное воздушное закаливание (из «теплого» помещения попадают в «холодное»).

- Хождение босиком, когда укрепляются своды и связки стопы, идет и профилактика плоскостопия.

- Контрастный душ – как наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.

- Полоскание горла прохладной водой для профилактики носоглотки.

При этом следует помнить, что процесс закаливания должен учитывать индивидуальные особенности ребенка и носить систематический характер.

Далее, для обсуждения вопроса:

«Какие же пищевые продукты помогают ребенку стать более закаленным?» - были предложены родителям карточки для ответов на вопросы, такой блиц – опрос помог сделать вывод: соки – это источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.

В заключении плодотворного доверительного общения с родителями было подчеркнуто:

«Да, если мы хотим видеть своего ребенка здоровым – надо на своем личном примере приобщать к здоровому образу жизни, ежедневно проводить закаливающие процедуры». А в «минимум» закаливания включать воздушные и водные процедуры, правильно подобранную одежду.