МДОУ №8 «Светофор»

Консультация для родителей на тему:

«Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня»

Моршанск 2016г.

Здоровье детей – это будущее страны. Неуклонно уменьшается число здоровых детей. Почти у каждого ребенка в возрасте до одного года регистрируются не менее трех различных заболеваний. Крепость здоровья детей становится все меньше и меньше, защитные силы организма все слабее, а услуги медицины все дороже. Растет число детей, страдающих заболеваниями нервной системы, органов чувств, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, заболеваниями кожи, мочеполовой системы, дефектом речи.

Приоритетное направление нашего дошкольного учреждения – осуществление деятельности по физическому развитию детей. Проблем достаточно много, решение которых возможно при правильной организации воспитательной и оздоровительной работы.

Основной задачей нашего учреждения является охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости и защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.

Сохранять и улучшать здоровье – огромная каждодневная работа. Главная задача персонала и родителей – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно- гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства.

Правильно составленный режим может обеспечить здоровье, правильное развитие организма и высшей нервной деятельности детей, их хорошее самочувствие и активное поведение.

Огромный вред нервной системе детей наносят грубые слова, несправедливые замечания, невежливое обращение, проявления несдержанности. Важно научится самим и научить детей тренировать свои эмоции, благожелательно относится к людям, гасить конфликтные ситуации.

Широко известен целительный потенциал музыки. Различные формы звукового воздействия использовались людьми издавна. Во многих духовных традициях используются музыка и движения, обладающие целенаправленным оздоравливающим действием.

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Для укрепления здоровья детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, принимать закаливающие процедуры, играть в различные подвижные игры. Полезны бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде, коньках и лыжах. В теплое время года нужно ходить босиком по грунту.

Изучив разные формы организации оздоровительной работы, мы создали свою систему физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы.

Выполнение режима дня	Строгое соблюдение режимных моментов; Соблюдение теплового режима; Обеспечение качества воздуха и режима проветривания; Соблюдение санитарно-гигиенического режима в группах.
Оздоровительные мероприятия	Прием детей на свежем воздухе; Утренняя гимнастика; Дыхательная гимнастика; Гимнастика для глаз; Пальчиковый аутотренинг; Прогулка на свежем воздухе; Использование фитонцидов чеснока и лука; Использование витаминных чаев, напитков; Гигиенические процедуры; Полоскание рта настоем лекарственных трав; Полноценный дневной сон; Гимнастика пробуждения с элементами самомассажа; Контрастно-воздушное закаливание.
Организация двигательного режима	Утренняя гимнастика; Физкультурные занятия; Подвижные игры; Коррекционная гимнастика; Физкультурные досуги и праздники; Физминутки; Индивидуальная работа по развитию основных движений; Организация походов и длительных прогулок за пределы учреждения; Организация и проведение народных и спортивных игр.
Психогимнастические мероприятия	Психогимнастика; Релаксация; Кинезиологическая гимнастика; Пальчиковый аутотренинг.
Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни	Организация занятий «Учимся быть здоровыми».
Лечебно-профилактические мероприятия	Дибазол профилактика; Экстракт элеутерококка; Витаминизация блюд; Смазывание раствором люголя миндалин детям с хроническими заболеваниями верхних дыхательных путей.

Проводимые мероприятия не дадут положительного результата, если родители не будут выполнять те требования, которые рекомендуют педагоги.