**Консультация для родителей**

 «**Воспитание физических качеств, как основа укрепления здоровья и развития ребенка».**

*«Я не боюсь еще и еще раз повторять:*

*забота о****здоровье – это важнейший***

*труд****воспитателя****. От жизнерадостности*

*детей зависит их духовная жизнь,*

*мировоззрение, умственное****развитие****,*

*прочность знаний, вера в свои силы».*

*В. А. Сухомлинский*

Проблема **здоровья** и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Такие словосочетания, как *«****здоровье****сберегающие технологии»* и *«****формирование здорового образа жизни****»* заняли прочное место в беседах с **родителями и детьми**, в планах **воспитательной** работы всех педагогов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно **воспитывать ребенка**, чтобы он понимал значимость **здоровья** и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым надо решать с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща. Проблема **оздоровления** детей это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Дошкольный период характеризуется интенсивным **формированием организма детей**, их опорно-двигательного аппарата. В этом возрасте закладывается фундамент **здоровья ребенка**. Вся работа в детском саду должна быть пронизана заботой о **физическом здоровье** ребенка и его психологическом благополучии. Пути достижения **физического и психологического здоровья** ребенка не сводятся к узко педагогическим средствам **физического воспитания** и медицинским мероприятиям. Они должны проходить через всю организацию жизни детей в детском саду, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей.

Нельзя решать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо **развивать** двигательную активность детей на прогулке, в подвижных, спортивных играх, самостоятельной двигательной деятельности, используя возможности оборудования на участке детского сада, оборудования в групповых комнатах и спортивного зала.

В соответствии с *«программой****воспитания****и обучения в детском саду»*, по которой мы работаем, **физическое воспитание** в дошкольном учреждении должно осуществляться, как на специальных **физических занятиях**, так и в повседневной жизни. В нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей вне физкультурных занятий. Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы уголки движений, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Есть разнообразное **физическое оборудование**, а также пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к **физической культуре**. На участке ДОУ имеется беговая дорожка, полоса препятствий, , прыжковая яма.

Система физкультурно-**оздоровительной** работы включает следующие мероприятия:

- лечебную физкультуру, массаж, водные процедуры, специальные **оздоровительные игры**

- витаминотерапию.

- дыхательная гимнастика

- проведение гимнастики после сна

- полоскание рта

- обливание рук прохладной водой

В нашем детском саду создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, обеспечивается заботливый уход за детьми, пребывание на свежем воздухе, организуется полноценное питание, систематически во все времена года проводится утренняя гимнастика, закаливающие мероприятия. Особое внимание в системе **физического воспитания** мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению **здоровья** и снижению заболеваемости. Подобные мероприятия способствуют созданию обязательных условий и привычек **здорового образа жизни**. Поэтому важна система закаливания, предусматривающая разнообразные **формы и методы**, а также изменения в связи с временами года, возрастом и **здоровьем детей**.

Закаливание будет эффективным, если оно обеспечивается в течение всего вре-мени пребывания ребенка в детском саду. Для этого необходимы:

- чёткая организация теплового и воздушного режима помещения

- рациональная не перегревающая одежда для детей

- соблюдение режима прогулок во все времена года *(4 – 5 часов)*

- гигиенические процедуры *(умывание, обливание рук до локтя прохладной водой)*

- хождение босиком *(при t пола 18° C)*

В разных возрастных группах проводят разные виды закаливания. В среднем возрасте это воздушные ванны, ходьба по корригирующим дорожкам, дыхательная гимнастика, обливание рук до локтя прохладной водой, гимнастика после дневного сна, солнечные ванны в летний период.

В проблеме приобщения детей к **здоровому** образу жизни мы не можем не отметить важность взаимодействия с семьей. Несмотря на заинтересованность **родителей в сохранении здоровья ребенка**, им не всегда удается решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более что многие дети большую часть времени проводят в детском саду. Поэтому ДОУ должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении **физического и психического здоровья ребенка**. Естественно, что работа с **родителями**, тем более в такой области – задача сложная, но добиться даже небольшой положительной динамики в этом направлении вполне по силам.

**Основное** средство воздействия - пропаганда **здорового образа жизни**. Она осуществляется в наглядной **форме**:

- через **досуги о витаминах , неделя здоровья и т.д.**

- индивидуальные беседы

- **родительские собрания** *«Значение совместных подвижных игр с детьми»*)

- участие **родителей** в совместных праздниках и Днях **здоровья**

- посещение **родителями занятий**

Таким образом, проводимая нами физкультурно-**оздоровительная** работа позволяет привлечь **родителей** к совместным усилиям по **оздоровлению** детского организма в течение всего пребывания в детском саду.

Помните! Наличие **здорового** будущего завтра – это постоянная забота о **физическом**, психологическом и социальном благополучии ребенка сегодня.

**Консультация для родителей**

 «**Воспитание физических качеств, как основа укрепления здоровья и развития ребенка».**

