

*Утром форточку откроем,
Свежий воздух пригласим,
Зарядка нас взбодрит, настроит
И прибавит новых сил.*

« ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО РЕБЁНКА».

Здоровье ребёнка зависит не только от особенностей его физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической, экономической и экологической ситуации в стране.

Из этого следует: семья и детский сад те социальные структуры, которые, в основном, определяют уровень здорового ребёнка.

Поэтому, любая физкультурно- образовательная программа решается совместно с семьёй.

Необходимо повышать квалификацию педагога для повышения педагогической культуры родителей (дать совет, рекомендацию).

Совместная работа с семьёй строится на следующих основных положениях:

- Единство- цели и задачи воспитания здорового ребёнка понятны родителям и воспитателям.
- Систематичность и последовательность работы в течении всего года и периода пребывания ребёнка в детском саду.
- Индивидуальный подход к каждому ребёнку и к каждой семье.
- Учёт способностей ребёнка и интересов семьи.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей.

В соответствии с перечисленными положениями работа с семьёй включает:

- **Пропаганда рационального режима:**

*Тих, невидим, невесом,
В гости к нам приходит сон.
За собой зовёт в кроватку-
Спи, малыш, в ней сладко- сладко.*

*Все спят ночью, но и днём
Мы немного отдохнём.*

*Заполдня устали слишком,
Надо сделать передышку.*

*Голове, рукам у нас
Нужен отдых- тихий час.*

- **Сбалансированного питания:**

*Завтрак, полдник, днём обед
И вечерний ужин.*

*Для здоровья малышам
Режим питания нужен!*

*Кушай правильно, дружок,
Вовремя и в меру.
Подрастать ты будешь в срок
Здоровым непременно.*

- **Закаливания, оптимального воздушного и температурного режима:**

*Так приятно посетить
В любое время года
Тропинки парков,
Скверов и аллей.*

Они для нас

Как островки природы,

Так щедро дарят

Свежий воздух для людей.

- Ознакомление родителей с физкультурно-оздоровительной программой, направленной на физическое и психологическое, социальное развитие ребёнка:
- Участие родителей в составлении индивидуальной программы оздоровления детей:
- Обучение родителей приёмам и методам дыхательной гимнастики, ЛФК, закаливанию:
- Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, которые проводятся в детском саду.

В этих целях широко используются:

- Информация для родителей на стендах;
- В папках передвижках;
- Консультации;
- Устные журналы и дискуссия с психологом, медиками, специалистами по физкультуре;
- Деловые игры и тренинги;
- Открытые дни для родителей с просмотром физкультурных занятий, лечебных процедур.

К сожалению, уровень знаний родителей в области формирования здорового образа жизни невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребёнку требуется медицинская или психологическая помощь.

Многие родители не понимают самой сущности понятия «Здоровье», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, не учитывая, что понятие «Здоровье» состоит из трёх частей:

- Физическое;
- Психологическое;
- Социальное.

Индивидуальные программы оздоровления : гибкий режим, закаливающие процедуры, физкультурно- оздоровительные формы, лечебно-профилактическая работа с конкретным ребёнком, предусматривают участие его семьи в этих мероприятиях, а также посещение семейных клубов:

- «Здоровье»;
- «Папа, мама, я- спортивная семья».

Именно такой подход позволит снизить заболеваемость и добиться высоких показателей в физическом развитии ребёнка.

Душ прохладный-не для слабых-

Заставляет организм

Не бояться самых грозных

Ангино-грипповых каприз.

Только важно регулярно,

То есть каждый- каждый день,

Тебе вставать под душ прохладный

И будешь крепок, как кремень.