**Консультация для родителей**

 **Бережём здоровье вместе!**

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.
Для развития у воспитанников интереса к своему здоровью очень важным является организация предметно-пространственной развивающей среды в дошкольном учреждении.
   Оборудован физкультурный зал со спортивным комплексом, тренажерами, разнообразным физкультурным оборудованием, а так же пособия, изготовленные руками педагогов, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий.
Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. На участке ДОУ имеется спортивная площадка: мини стадион, беговая дорожка, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование, яма с песком для прыжков.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы уголки движений, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для «подлезания» - дуги, составные цветные модули, имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия. Не менее важным является и психическое здоровье детей.В детском саду работает комната психологической разгрузки, где психолог проводит с детьми различные релаксационные занятия, помогая дошкольникам научиться управлять своими эмоциями.
      На повышение двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим.
Организованной формой в этом двигательном режиме является деятельность детей в физкультурном зале. При организации деятельности инструктор по физической культуре использует как традиционные, так и нетрадиционные формы организации детей.   Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Дидактический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм.

**ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!**

**Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды**: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

**Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.**Перебранка в присутствии ребёнка способствует возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это снижает защитные возможности детского организма.

**Правильно организованный режим дня:** оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию полезных привычек, приучает их к определённому ритму.

**Прогулка -**один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха, повышает сопротивляемость организма, закаляет его. Хорошо сочетать прогулку со спортивными и подвижными играми. Важная составляющая часть режима – **Сон.** Важно, чтобы малыш засыпал в одно и то же время (и днём и ночью).Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

**Полноценное питание:**включение в рацион продуктов, богатых витаминами А,В,С и Д, минеральными солями и белком. Все блюда желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную кашу. Важен режим питания – соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.

**Формировать интерес к оздоровлению собственного организма.**Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому. При поступлении ребёнка в школу важным является уровень его физического развития. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребёнка.

**Для укрепления здоровья необходимо заниматься двигательными упражнениями,**которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

**Для укрепления здоровья необходимо заниматься двигательными упражнениями,**которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.