Доровым

|  |
| --- |
|  |
| Воспитывать ребенка здоровым |
| Консультация для родителей |

|  |
| --- |
|  Подготовила: Алешина С.И.,  инструктор по физкультуре д/с №702016 г. |

**Воспитывать ребенка здоровым**

Воспитывать ребенка здоровым – эта задача стоит перед всеми нами. Родители осуществляют эти задачи в кругу семьи, а педагоги совместно со мной инструктором физкультуры в дошкольном учреждении, используя все средства физического развития и оздоровления детского организма.

О работе в дошкольном учреждении:

Физкультурный зал оборудован необходимыми пособиями. Все они повышают интерес детей к физкультуре, развивают жизненно важные физические качества, увеличивает плотность занятий и позволяет во всех видах основных движений.

На физкультурной площадке разбиты залы для спортивных игр, беговые дорожки. ямы для прыжков, имеется плавательный бассейн и др.оборудование.

Строго соблюдается в д/с санитарно-гигиенические правила содержания помещений и участков, выдерживается температурный , воздушный и световой режим.

Охрану нервной системы детей обеспечивает четкий распорядок дня, качественное проведение режимных моментов.

На улучшение здоровья детей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни дошкольного учреждения, заботливое и внимательное отношение взрослых, высокое чувство ответственности коллектива за каждого воспитанника.

Мы стремимся к тому, что бы всю работу по физвоспитанию педагоги планировали с учетом физической подготовленности детей и имеющихся отклонений в состоянии их здоровья, дифференцировали степень их нагрузок.

Большое влияние конечно же оказывает питание. В нашем д/с четырехразовое питание. Повара старается сделать его разнообраз­ным и вкусным.

Мы хотели организовать две группы здоровья. В чем заключается наша оздоровительная программа, и что требуется непосредственно от вас:

I.Соблюдать режим дня дома.

Утром водные процедуры, гимнастика в выходные дни или поставьте ребенку кассету с музыкой, пусть он потанцует. Не опаздывайте в д/с к гимнастике.

2.Одевать детей по сезону и по погоде.

Вечером поменьше разрешать детям сидеть у телевизора или ком­пьютера. Пусть лучше сходит на улицу или поиграет с любимыми игрушками.

В выходные дни если есть возможность сходите с детьми на природу на лыжах, санках и т.д.

3.Обеспечьте детям физформу: в зале - шорты, футболку и чешки, на улице - спортивная шапочка и куртка.

ЧТО ДЕЛАЕМ МЫ:

Физинструктор - ежедневная гимнастика с7.50

2 занятия в зале, 1 на улице в облегченной одежде.

На занятиях мы учимся различным движениям, например: прыгать в длину и высоту, на скакалке, лазать различными способами, бегать, кувыркаться, метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.

Общеразвивающие упражнения делаем с использованием гим. снарядов, учим детей выполнять упражнения в темпе и ритме, указанном лично.

Подвижные игры используются в течении всего занятия. Играем в русские народные игры, в татарские, эстафеты, коллективно и индивидуально.

На занятиях на улице мы будем учиться кататься по ледяной дорожке, на горке, если будет возможность на лыжах. Катать друг друга на санках и ледянках. Ходить по снежным валунам. Лепить снежки, делать крепость и др.

I раз в месяц выводить детей в поход на 40-45минут. 1раз в месяц провожу для детей спортивное развлечение. Это может быть соревнование, закрепление игр, импровизация сказки с использованием основных движений. Заканчивается это всегда угощением или поощрением.

 РОЛЬ ВОСПИТАТЕЛЯ.

Своевременно приводить детей на гимнастику или занятия. Сама приходит в форме и помогает мне в течении занятия. Вечером после сна проводит корригирующую гимнастику с детьми В течении всего дня как в группе так и на улице обеспечивает детей физической нагрузкой.

РОЛЬ ПОМОЩНИКА ВОСПИТАТЕЛЯ.

Помощник воспитателя проводит влажную уборку перед занятием. После занятия приносит детям фитококтейль.

I раз в неделю с детьми будет заниматься медсестра дыхательной гимнастикой, а также будет вести медконтроль за детьми.

Придя домой, не забудьте!

Дети должны вовремя лечь спать и принять ванну или душ.