|  |  |
| --- | --- |
| **Консультация для родителей «Мы здоровыми растем»** |  |

«В здоровом теле – здоровый дух»  - это своеобразный  девиз нашего детского сада. Воспитание  здорового, физически подготовленного подрастающего поколения является жизненно необходимой и основной задачей воспитателей, физ. инструкторов,  медработников, родителей. В нашем регионе сконцентрированы наиболее неблагоприятные природно - климатические условия, характерны для всего Севера. Резкие перепады температуры и влажности воздуха, силы ветра, атмосферного давления создают дискомфортные условия для жизни человека, способствует изменению ряда физиологических функций, ухудшает  самочувствие. Здоровье и движение - два взаимосвязанных компонента жизни. Поэтому в детском саду созданы все условия  для активной  и разнообразной  деятельности детей. Укрепление  и  сохранение здоровья детей  достигается  не только  системой специальных  мероприятий, сколько разумной  организацией  жизни детей в группе, правильным чередованием  различных видов деятельности.

     День в детском саду начинается - с утренней гимнастики, на которой у детей развиваются физические качества – сила, ловкость, все мышцы получают необходимую  нагрузку.  -После гимнастики у детей улучшается  настроение, аппетит, снимается напряженность. - Следующее оздоровительное мероприятие – закаливание после сна, где дети ходят босиком по массажной дорожке.  Проводится гимнастика после сна, точечный массаж. Это один из видов закаливания, он дает положительный  езультат, детям очень нравится. -Игровые, динамические часы – это также один из видов в системе закаливания.  В группе и на веранде созданы все условия для активной, разнообразной деятельности.

Во избежание развития гипокинезии, чтобы не произошло снижение общей устойчивости организма к простудным факторам, еще на первом родительском собрании предлагаем всем родителям ряд брошюр, консультаций о значении прогулок в жизни наших детей «Прогулка – путь к здоровью» и др. Очень большой популярностью пользуется бассейн. Начиная со средней группы, дети посещают его и это отражается на показателях: дети меньше болеют, становятся более собранными, окрепшими.

     Всегда проводятся в нашем саду «Дни здоровья», спортивные праздники, проводимые совместно с родителями. Все вышеперечисленные мероприятия имеют огромное значение в укреплении физического здоровья детей в условиях Крайнего Севера.

Главным  же итогом работы мы видим то, что в нашем саду созданы все условия для физического развития детей дошкольного возраста, создан благоприятный климат, а для него характерны организованность и дисциплина, ответственность в повседневной работе за жизнь и здоровье детей.

**Список литературы:**

 1.  Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста( 3-7 лет). – Москва ВЛАДОС, 2002г.

2. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – Москва Мозаика – Синтез, 2002г.

3. Каралашвили Е.А.  Физкультурная минутка/ Динамические упражнения для детей. – Москва 2002г.