

За здоровьем в детский сад (консультация для родителей).

Детский сад гостеприимно встречает детей каждое утро. Здесь помогают детям проснуться – день начинается с утренней гигиенической гимнастики. Это помогает привить детям культурно-гигиенические навыки и привычку к здоровому образу жизни. В теплое время года зарядка проводится на свежем воздухе, а в холодное – в спортивном зале. Летом – это ритмическая



гимнастика под веселую детскую музыку.

Очень важно и родителям заниматься дома в выходные дни утренней зарядкой, выполнять интересные и веселые упражнения вместе с детьми. Тогда дети будут приучены выполнять утреннюю гимнастику в течение всей жизни.

2 раза в неделю дети тренируются на физкультурных занятиях в спортивном зале, отрабатывая основные движения в беге, ходьбе, лазании, метании, прыжках и подвижных играх. Третье физкультурное занятие проходит на улице.

Прогулки на свежем воздухе (3 прогулки в течение дня) насыщены подвижными играми, спортивными упражнениями. Свободная деятельность детей проходит в условиях хорошо оборудованных игровых площадок с использованием спортивного оборудования.

После дневного сна с детьми в нашем детском саду проводятся закаливающие процедуры. Гимнастика после сна, хождение босиком по дорожкам здоровья для профилактики плоскостопия.

Воспитатели следят за тем, чтобы:

- форма одежды детей в группе соответствовала температуре воздуха в помещении.
- Высота столов и стульев соответствует росту детей

- В отсутствии детей в группе проводятся сквозные проветривания.

В период обострения простудных заболеваний дети употребляют в пищу лук и чеснок для профилактики заболеваний. Детям нравятся различные фрукты и соки, содержащие полезные витамины.

В наш век гиподинамии актуальной стала проблема малоподвижного образа жизни не только взрослых, но и детей. Родители весь день заняты на работе, дети развлекаются только сидя у телевизора и компьютера, а в детский сад и обратно добираются на автомобиле.

В связи с этим, рекомендую родителям заниматься с детьми упражнениями, больше играть в подвижные и спортивные игры, гулять на свежем воздухе и одевать их по сезону.

Детский сад – учреждение оздоравливающее, обучающее, воспитывающее детей.

За здоровьем – в детский сад!

Инструктор по физической культуре
Ефремова Ю.В.