***Консультация для родителей***

***«Нетрадиционные методы сохранения***

***здоровья дошкольников»***

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка,

происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения,

осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые

физические качества, вырабатываются черты характера, без которых

невозможен здоровый образ жизни современного человека.

На первый взгляд, наши дети здоровые и нет причин волноваться. Но,

что такое здоровье? Здоровье – это полное физическое, психическое и

социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических

дефектов.

Традиционно принято считать, что здоровье формируется под

влиянием таких факторов как наследственность (20%), экология

окружающей среды (20%), уровень развития здравоохранения в стране (10%)

и образ жизни семьи, в которой воспитывается ребенок (50%). Именно образ

жизни семьи определяет перспективы адаптации малыша, результаты его

социализации и реализации как человека, как гражданина, как личности.

Содержание концепции здорового образа жизни,

сочетание таких компонентов как:

**1**

Рациональное питание.

**2**

Соблюдение режима.

**3**

Двигательный режим.

**4**

Полноценный сон.

**5**

Здоровая гигиеническая среда.

**6**

Благоприятная психологическая атмосфера.

**7**

Закаливание.

С древних времен было замечено, что закаливание способствует

укреплению здоровья. «Хождение босиком» - хороший метод закаливания,

как для детского учреждения, так и для дома. При хождении босиком

температура пола должна быть не ниже 18 градусов. Вначале дети ходят в

носках, а через 4-5 дней босиком по 3-4 минуты. Время процедуры

увеличивается каждый день на одну минуту и постепенно доводится до 15-20

минут. В летний период можно предоставить детям возможность ходить

босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камешкам, которые

действуют как сильные раздражители. А теплый песок, мягкая трава,

комнатный ковер действуют успокаивающе. При хождении босиком

укрепляются своды и связки стопы, увеличивается интенсивность

деятельности почти всех мышц, идет профилактика плоскостопия,

стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная

деятельность.

Закаливание «Хождение босиком» в нашем саду проводится в игровой форме, с

увеличением количества и качества упражнений, выполняемых детьми

поточным способом, по кругу. В закаливании используются различные виды

ходьбы, бега, прыжков, имитационные движения, упражнения для

профилактики плоскостопия и осанки. Все это подготавливает организм к

физической нагрузке.

Для оздоровления детей раннего возраста в сочетании с «Хождением

босиком» воспитатель использует «игровые дорожки» - ребристая доска,

силуэты ступней, массажные коврики с прикрепленными пуговицами,

палочками. Применение этих спортивных снарядов не только делают

процедуру более интересной, но и развивают двигательную активность,

улучшают координацию движений, укрепляют отдельные мышцы рук, ног,

развивают гибкость.

При проведении нетрадиционного метода закаливания необходимо

соблюдать следующие правила:

1. У взрослого должно быть всегда хорошее настроение.

2. Взрослый должен ежедневно проводить закаливающие процедуры.

3. Не должно быть принуждения.

4.Стараться создать при закаливании радостное настроение,

положительные эмоции – только тогда закаливание станет полезным для

здоровья.

5. Уметь вовремя закончить закаливающие процедуры, если видим, что

у ребенка ухудшилось самочувствие.

6.Старайтесь соблюдать основные принципы систематичность, постепенность и индивидуальный подход к ребенку.

Одним из элементов здорового образа жизни является правильное

дыхание, которое способствует сохранению и укреплению здоровья.

Дыхательная гимнастика повышает обменные процессы, играющие главную

роль в кровообращении, в том числе и органах дыхания, укрепляется мышца

– диафрагма.

Цель дыхательных упражнений заключается не только в профилактике

простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей,

но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, что они сами

могут помочь себе улучшить свое самочувствие. Как правило, при

проведении дыхательной гимнастики использую образно – игровые

технологии в сочетании с художественным словом: «***Носом воздух мы***

***вдыхаем, ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам – нам не***

***нужно к докторам!***»

Еще одним из наиболее часто используемых методов массажа является

самомассаж. В сочетании с художественным словом, данное упражнение

является не просто физическим воздействием на тело ребенка, но и

средством снятия психологического напряжения в течение дня.

Чтобы массаж не выполнялся чисто механически, детям предлагается

общаться со своим телом в игровой ситуации, проговаривая ласковые слова:

«***Скачут побегайчики – солнечные зайчики. Мы зовем их – не идут. Были тут***

***– и нет их тут***». Выполняя упражнения массажа в игровой форме, дети

получают радостное настроение.

Эффективность закаливания существенно возрастает, если соблюдается

режим дня. Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха,

питания, соответствующий возрасту. Режим обеспечивает уравновешенное,

бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления,

создает благоприятные условия для физического и психического развития

детей. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих

полезных навыков. При этом необходимо учитывать, что добиваться успехов

в укреплении здоровья можно только при одном подходе в детском саду и

дома.

**Подготовила воспитатель младшей группы детского сада №15 Жмыхова Елена Викторовна**