**Консультация для родителей «Приобщение детей к здоровому образу жизни в подготовительной группе»**

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации, поэтому нет необходимости убеждать кого-либо в актуальности проблемы здоровья детей. Проблема оздоровления детей дело не одного дня деятельности и не одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа детского сада и семьи. Движение является одним из источников радости ребёнка, поэтому они оказывают большое влияние и на его психическое развитие.

Возрастной период от 6 до 7 лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения небольшими **группами**. Они владеют всеми видами основных движений, стремятся самостоятельно выполнять достаточно сложные упражнения. Но зачастую им не удаётся выполнить их качественно и до конца.

Развивающееся двигательное **воображение** становится одним из стимулов увеличения двигательной активности за счёт освоенных способов действий с разными предметами и пособиями.

Движения **детей** этого возраста носят произвольный и целеустремлённый характер. Они самостоятельно различают основные виды движений, частично умеют выделять их элементы, пытаются оценивать результаты своих действий, сопоставляя их с **образцами**.

Отличительной особенностью **детей** является познавательная активность, стремление к выполнению различных действий: расставлять и убирать пособия, имитировать **образы животных**, птиц и т. д. Достаточно высокая двигательная активность проявляется в подвижных играх, которые формируют ответственность за выполнение правил и достижение определённого результата. В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности дети перепрыгивают через барьеры, пролезают под дугами и т. д. У них совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

В группе проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий: соблюдение температурного режима, проветривание, согласно СанПиН; облегченная одежда в детском саду; утренняя гимнастика, гимнастика после сна, пальчиковая гимнастка, артикуляционная гимнастика; физминутки; самомассаж; правильная организация прогулок и их длительность; соблюдение сезонной одежды воспитанников; мытье прохладной водой рук по локоть; физкультурные занятия; самостоятельная двигательная деятельность **детей.**

На повышение двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Вся физкультурно-оздоровительная работа в группе строится с учётом структуры двигательного режима для детей.

Организованной формой в этом двигательном режиме являются физкультурные занятия, которые проводятся три раза в неделю один раз (в соответствии с погодными условиями) занятия физкультурой проводятся на улице.

Р**одители участвуют в вопросах приобщения детей к здоровому образу жизни**, они принимают участие в таких мероприятиях, как субботник, приобретения игрушек для разнообразия подвижных игр на участке.

Укреплению **здоровья детей** и **приобщению их к здоровому образу жизни**, способствует физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря (скакалки, мячи, обручи, мешочки, мелкие предметы, шнуры, канаты, ленты, платочки, шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка **здоровья)**. Для организованной и самостоятельной двигательной активности – выносной материал, атрибуты для подвижных игр.

Здоровьесберегающая среда, созданная в условиях детского сада, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков. Правильно организованная воспитательно- образовательная и систематическая физкультурно-оздоровительная работа в детском саду положительно влияет на физическое развитие детей и способствует укреплению психического здоровья. Дети знают основы здорового образа жизни, сознательно относятся к своему здоровью и умеют использовать доступные способы его укрепления.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

 **Рекомендации родителям**

**по здоровьесбережению будущих первоклассников**

Испытывать уважение к ребенку как к личности.

Сохранять доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.

Развивать и поддерживать интерес ребенка к обучению.

Убеждать ребенка соблюдать правила поддержания здоровья, развивать необходимые для этого навыки.

Поощрять успехи («Ты сможешь, ты способен»), не акцентировать внимание на неудачах при обучении.

Не требовать любой ценой только высоких результатов и оценок.

Объяснять, как важно получать новые знания и развивать свои способности.

Не наказывать ребенка ограничением его двигательной активности (не запрещать гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).

Строго придерживаться режима дня.

Перенести на субботу просмотр телевизионных передач, компьютерные игры (с целью ограничения времени пребывания в статичной позе).

Совершать в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу.

Во время выполнения домашнего задания (не более 90 минут) проводить физкультминутки, следить за осанкой ребенка.

Для мобилизации внимания ребенка напоминать правило «Успеваек»: «Делай все скорее сам, не смотри по сторонам. Делом занимайся, а не отвлекайся!»

Два раза в неделю выполнять с ребенком комплекс из семи упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса и живота (с целью сохранения правильной осанки).

Вместе с ребенком как можно чаще делать «пальчиковую» гимнастику, используя песенки для улучшения вентиляции легких и поддержания хорошего настроения.

Проводить релаксационную гимнастику с использованием аудиозаписи звуков природы (лежа на спине в расслабленном состоянии с закрытыми глазами, в течение 10 минут).

Следить, чтобы после школы ребенок гулял на свежем воздухе 30-60 минут.

Обеспечить отход ребенка ко сну не позже 21.00.

За 10 минут до отхода ребенка ко сну проветрить комнату.

Перед сном предложить ребенку принять ванну с водой комфортной температуры, при этом следить за тем, чтобы он закрыл глаза и лежал не двигаясь.

Для снятия возбуждения перед сном можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли).

Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он очень умный и добрый.

Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано).

Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.

Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока.

Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.

В период риска заболевания 0РВИ давать в виде добавки к супам чеснок и зеленый лук.

Обеспечить ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.

Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры необходимо снять спортивную майку и надеть сухую сменную.

Предупредить ребенка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду (если очень хочется пить, взять в столовой теплый сладкий чай с лимоном).