*Статья для родителей детского сада «Здоровье ребенка в наших руках»*

*Воспитатель –Белова М. А.*

*МБДОУ «Детский сад № 116», г. Нижний Новгород.*

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в дошкольном возрасте.

Таким образом, дошкольный возраст – это важный период, когда закладываются основы физического здоровья, сохранение и укрепление которого всеми доступными средствами является приоритетными задачами дошкольного образования.

Одной из основных задач нашего детского сада является сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Все наши усилия направлены на оздоровление каждого ребёнка. Одним из средств решения обозначенных задач становится применение здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающий педагогический процесс в нашем детском саду – это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей.

Здоровьесбережение и здоровьеобогащение – важнейшие условия организации педагогического процесса.

В детском саду мы реализуем следующие здоровьесберегающие технологии:

* утренняя гимнастика
* гимнастика для глаз
* водные процедуры
* воздушные процедуры
* пальчиковая гимнастика
* артикуляционная гимнастика
* дыхательная гимнастика
* спортивные игры и упражнения
* гимнастика пробуждения
* ходьба по массажным дорожкам
* закаливание
* физкультминутки

Достичь положительных результатов в решении проблемы сохранения здоровья ребёнка можно лишь при согласованных действиях детского сада и семьи. Долг родителей укрепить здоровье ребёнка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем.

*Советы родителям по укреплению здоровья детей.*

*Комплекс упражнений для глаз.*

Предлагаю специальный комплекс упражнений для глаз, который при регулярном использовании может стать хорошей тренировкой и профилактикой для сохранения зрения. Упражнения лучше проводить в игровой форме, с любимыми игрушками ребёнка, передвигая их вправо-влево, вверх-вниз.

Упражнения выполняются сидя, голова неподвижна, поза удобная, с максимальной амплитудой движения глаз.

«Жмурки»

Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счёт 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрев вдаль, на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.

«Близко-далеко»

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счёт 1-4. До усталости глаза доводить нельзя. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.

«Лево-право»

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счёт 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счёт 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.

*Профилактика плоскостопия.*

*Комплекс упражнений при плоскостопии.*

1.Ходьба на носках; на пятках; на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе; с мячом (теннисным) – зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп.

2.Стоя на палке.

- полуприседания и приседания, руки вперёд или в стороны

- передвижение вдоль палки – ставить стопы вдоль или поперёк палки

3.Стоя.

- на наружном своде стоп – поворот туловища влево-вправо

-поднимание на носках с упором на наружный свод стопы

4.«Лодочка» - лёжа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 5-7 минут.

5.Сидя.

- сгибание – разгибание пальцев стоп

- максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков

- с напряжением тянуть носки на себя, от себя

- соединить стопы

- круговые движения стопами внутрь

- захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша или мелкого предмета.

*Артикуляционная гимнастика.*

1.«Песенка большого комарика».

Отрабатывать звук «з». Губы растянуть в улыбке, зубы сжать, построить «забор» из зубов, кончик языка упирать в нижние резцы.

2.«Песенка маленького комарика».

Отрабатывать звук «зь». положение то же, , но с участием голоса.

3.«Песенка жука». Отрабатывать звук «ж». Кончиком языка касаться верхних бугорков, губы как экран телевизора, между зубами расстояние 3-6мм с участием голоса.

4.«Дятел».

Дятел дерево долбил,

Он жуков там находил: д-дь, д-дь…

 5.«Барабан».

Барабанщик идёт,

Собирается народ.

В барабан он стучит,

«Т-т-т» говорит.

*Пальчиковая гимнастика.*

1.«Шарик».

Надуваем быстро шарик.

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул,

Воздух вышел -

Стал он тонкий и худой.

Все пальчики обеих рук в «щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.

2.«Кошка».

А у кошки ушки на макушке,

Чтобы лучше слышать

Мышь в её норушке.

Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец подняты вверх.

3.«Мышка».

Серенький комок сидит

И бумажкой всё шуршит.

Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец согнуты в дугу и прижаты к среднему и безымянному пальцам.

*Гимнастика пробуждения.*

1.«Потягушки». И.п. лёжа, руки вдоль туловища. На счёт 1-2 медленно поднять руки вверх над головой. На счёт 3-4 опустить. Вдох на счёт 1-2, выдох на счёт 3-4. Повторить 4-5 раз.

2.«Играем носками». И.п. лёжа, руки вдоль туловища. На счёт 1 правый носок натянуть на себя, а левый от себя. Чередуя, повторить 4-6 раз.

3.«На пляже». И.п. лёжа на животе, руки под подбородком. На счёт 1-2 поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 4-6 раз.

4.«Велосипед». И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища. Медленно ногами имитировать прокручивание педалей велосипеда вперёд. Повторить 6-7 раз.

5.«Ящерица». И.п. Лёжа на животе, руки в упоре на уровне плеч. На счёт 1-2, выпрямляя руки, откинуть голову назад, прогнуться в спине. На счёт 3-4 вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.

*Список литературы:*

1.Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогаки оздоровления. М.: Линка – Пресс, 2000 г.

2.Лункина Е.Н. Растим малыша. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

3.Останко Л.В. Развивающая гимнастика для дошкольников. Литера, 2006 г.

4.Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России. // Школа здоровья, 2000 г.

5.Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь / СПб.: Лань, Санкт-Петербург, 1996.