Муниципальное автономное дошкольное

образовательное учреждение

детский сад № 10

**Консультация для родителей**

**«Сохранение и укрепление здоровья детей в ДОУ»**

|  |
| --- |
| Составила:  Воробьева Е.А.  I воспитатель I кв. категории |

г. Кушва, 2025 г.

**Консультация для родителей**

**«Сохранение и укрепление здоровья детей в ДОУ»**

Воспитание здорового ребенка - одна из главнейших задач семьи и дошкольного учреждения.

Здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды.

В дошкольном образовательном учреждении первостепенной задачей является охрана и укрепление здоровья детей. Работа педагогов нацелена на поддержание у ребёнка бодрого, жизнерадостного настроения, профилактику негативных эмоций.

Основные задачи работы по формированию здорового образа жизни дошкольников:

- формирование представлений о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья;

- развитие умения рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;

- выработка навыков правильной осанки;

- организация занятий физкультурой, прогулки.

- организация рационального здорового питания,

- соблюдение правил личной гигиены: режима дня, создание условий для полноценного сна

- ознакомление родителей с необходимостью и правилами организации ЗОЖ.

В детском саду создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, соблюдается режим дня, обеспечивается заботливый уход за каждым ребёнком на основе личностно – ориентированного подхода; организуется полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе; систематически во все времена года проводятся закаливающие мероприятия, утренняя гимнастика. Во всех возрастных группах большое внимание уделяется выработке у детей правильной осанки.

Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами безопасного поведения.

Ежедневно проводится утренняя гимнастика в проветренном помещении.

Во время организованной образовательной деятельности, требующей большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводятся физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

В дошкольном учреждении ведущая деятельность – игровая. В целях профилактики переутомления в дошкольном образовательном учреждении традиционные занятия заменены комплексными, которые проводятся в игровой форме.

Личная гигиена – совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья. Дошкольникам необходимо сообщать элементарные знания о рациональных правилах личной гигиены детей, раскрывать их значение для каждого и для окружающих, воспитывать соответствующее отношение к гигиеническим процедурам.

Элементы гигиены детей :

- режим дня,

- умывание,

- гигиена полости рта,

- пользование носовым платком,

- купание,

- гигиена волос и ногтей,

- приучение к опрятности.

Следует отметить, что сохранению и укреплению здоровья способствует система здоровьесберегающих форм жизнедеятельности человека — здоровый образ жизни, который закладывается с раннего возраста. На формирование системы знаний и умений в области познания ребенка самого себя, своих возможностей и способов их развития наибольшее влияние оказывают образовательные учреждения, на которые возлагаются задачи по формированию культуры здорового образа жизни, исходя из социальных основ здоровья и осознания ответственности общества за здоровье детей.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.