



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**  
**«Детский сад № 85»**  
**(МАДОУ «Детский сад № 85»)**

Консультация для родителей

## **«В здоровом теле - здоровый дух»**

Подготовила:  
воспитатель Осипова О.А.

город Нижний Новгород  
2018 год

## «В здоровом теле - здоровый дух» —

крылатое латинское выражение.

Традиционное понимание: сохраняя тело здоровым, человек сохраняет в себе и душевное здоровье.

Что надо сделать для того, чтобы долгие годы быть здоровым и активным?



- Питание
- правильно питаться



- вести активный образ жизни
- Физкультура



- полноценно отдыхать и расслабляться
- Отдых

Правильная физическая подготовка обеспечит своевременное овладение двигательными умениями, навыками необходимыми для повседневной практической деятельности, будет способствовать развитию у детей ловкости, быстроты, силы, гибкости... Решение задач физического воспитания сочетается с формированием личности ребенка в целом, с его умственным развитием, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием. При физическом совершенствовании детей необходимо соблюдать — оздоровительную направленность, всестороннее развитие личности и связь физического воспитания с трудовой деятельностью. Оздоровительная направленность прежде всего выражается в соответствии средств и методов физического воспитания различных периодов детства. Важное значение имеет поддержка со стороны родителей.

Утро начинать с зарядки

Если день начать с зарядки,

Значит, будет всё в порядке.

Нам пилюли и микстуры

И весной, и в холода

Заменяют физкультура

И холодная вода!

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку -

Утром сделаем зарядку!



Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении (желательно босиком) или на свежем воздухе.

В детском саду, после пробуждения, так же используют зарядку, и это очень хорошо, ведь на детей очень влияет эмоциональный настрой, полученный в процессе систематических занятий физическими упражнениями. Здесь не только укрепляется здоровье, но и улучшаются самочувствие и настроение, появляется чувство бодрости, жизнерадостности. Это испытанное средство укрепления и повышения работоспособности.



Катание на коньках на свежем морозном воздухе улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем организма, оказывает большое закаливающее действие.

Катание на коньках развивает и укрепляет мышцы и суставы всего тела, особенно мышцы ног, спины и живота; оно является одним из средств укрепления голеностопного сустава, который у многих часто «подвертывается» при ходьбе.

Фигурное катание развивает легкость, изящество и координацию движений, чувство равновесия, пространственную ориентацию и сочетает многогранную двигательную активность на открытом воздухе с элементами хореографии, танцев, музыкой.

Летом все дети радуются купанию в речке, и мы не исключение.

С детства все помнят запах воды, брызги, сверкающие на солнце и разлетающиеся во все стороны, восторг и радость от купания. Отдых на берегу моря или маленькой тихой речке несёт за собой столько счастья и спокойствия, что спустя многие годы эти моменты вспоминаются с огромным удовольствием.



Вода –  
это не  
только  
активный и  
весёлый отдых, но  
и здоровье.

Особенно важно сохранить и укрепить здоровье малышей, особенно нуждающихся в этом, поскольку именно в раннем возрасте формируется организм человека и его физическое состояние в дальнейшем.

Родители, стремящиеся вырастить своих детей здоровыми людьми, с младенческого возраста приучают их к воде. Вода и купание в ней – закаливание организма, благодаря чему увеличивается его сопротивляемость к воздействию погоды, перепадам атмосферного давления и скачкам температуры окружающей среды.

Плавание помогает исправить осанку, тонизирует все мышцы, стабилизирует сон, улучшает аппетит и кровообращение сосудов, в том числе и головного мозга. С помощью купания дети избавляются от запоров и кишечных колик.

А если говорить с точки зрения закаливания, то вода является одним из его методов. Водные процедуры – это обливание водой, обтирание мокрым полотенцем, контрастный душ, полоскание горла прохладной водой; но следует запомнить, все закаливающие процедуры проводятся со здоровым ребёнком, от которых он получает удовольствие.

Также как и вода, воздух является методом закаливания, солнечные ванны, хождение босиком, всё это благотворно влияет на здоровье детей.

Вот примерная схема закаливания для нашего возраста, которой мы стараемся соответствовать:

Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, + 18, + 20градусов.



- Воздушная ванна—10—15 минут. Ребенок двигается, бегают; одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (6—7 минут) отводится на гимнастические упражнения из приведенного комплекса.

- Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до

+18, зимой до +20. Дети старше двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше трех— верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трех лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой + 18 градусов.

- Дневной сон летом на свежем воздухе, зимой—в хорошо проветренной комнате при температуре + 15 +16 градусов.
- Прогулка два раза в день при температуре до -15 градусов продолжительность от 1—1,5 часа до 2—3 часов.
- В летнее время солнечные ванны от 5—6 до 8—10 минут два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе и
- в тени неограниченно.
- Контрастное обливание ног— стоп и нижней трети голеней—водой, температура которой +38, затем +28 и снова +38 градусов (перед дневным сном). Летом можно заменить эту процедуру обливанием ног после прогулки с постепенным (каждые 5—7 дней на 1 градус)

снижением температуры воды с +28 до +18 градусов, детям старше трех лет—до +16 градусов.

- Полоскание рта (дети двух— четырех лет), горла (дети старше четырех лет) кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея два раза в день—утром и вечером. На каждое полоскание используется около 1/3 стакана воды.

Осторожность, постепенность, систематичность — три принципа, которых надо неукоснительно придерживаться, закаливая ребёнка.

*Чтоб с болезнями не знаясь,  
К докторам не обращаться,  
Чтобы сильным стать и смелым,  
Быстрым, ловким и умелым,  
Надо с детства закаляться  
И зарядкой заниматься.  
Физкультуру всем любить*



*И со спортом в дружбе быть.*

К 5-6



годам дети уже заметно выносливее. Они могут непрерывно идти пешком от 20 до 40 минут. Приучайте детей к ходьбе! Например, прогулка с родителями в лес оставит у них радостные впечатления и будет очень полезной.

У нас Катя любит кататься на велосипеде и роликах. Длительность непрерывного катания — от 15 до 30 минут.

### **Добрые слова**

Способствуют укреплению здоровья и добрые слова. Действительно, на многих

взрослых людей и детей, в особенности, отлично влияют наши поддержка и сочувствие.

*Давайте говорить  
Друг другу комплименты.*

*Ведь это все любви  
Счастливые моменты.*

Надо гнать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться. Психологи доказали: улыбка не только признак хорошего настроения, но и способ его улучшить. Будьте же приветливы. Это поможет сохранить здоровье и вам, и тем, кто вас окружает.

В народе говорят: «Здоровому все здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда.

Только при тесном содружестве детского сада и семьи, можно решить жизненно важную задачу - воспитывать молодое поколение физически крепким, здоровым, с гармоническим развитием духовных и физических качеств.

