*Консультация для родителей*

*«Оздоровительные мероприятия в ДОУ»*

*Здоровье детей – это будущее страны.* Неуклонно уменьшается число здоровых детей. Почти у каждого ребенка в возрасте до одного года регистрируются не менее трех различных заболеваний. Крепость здоровья детей становится все меньше и меньше, защитные силы организма все слабее, а услуги медицины все дороже. Растет число детей, страдающих заболеваниями нервной системы, органов чувств, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, заболеваниями кожи, мочеполовой системы, дефектом речи.

Приоритетное направление нашего дошкольного учреждения – осуществление деятельности по физическому развитию детей. Проблем достаточно много, решение которых возможно при правильной организации воспитательной и **оздоровительной работы**.

Основной задачей нашего учреждения является охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости и защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.

Сохранять и улучшать здоровье – огромная каждодневная работа. Главная задача персонала и **родителей** – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно- гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства.

Правильно составленный **режим** может обеспечить здоровье, правильное развитие организма и высшей нервной деятельности детей, их хорошее самочувствие и активное поведение.

Огромный вред нервной системе детей наносят грубые слова, несправедливые замечания, невежливое обращение, проявления несдержанности. Важно научится самим и научить детей тренировать свои эмоции, благожелательно относится к людям, гасить конфликтные ситуации.

Широко известен целительный потенциал музыки. Различные формы звукового воздействия использовались людьми издавна. Во многих духовных традициях используются музыка и движения, обладающие целенаправленным **оздоравливающим действием**.

Одним из основных факторов **оздоровления** детей является двигательная активность. Для укрепления здоровья детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, принимать закаливающие процедуры, играть в различные подвижные игры. Полезны бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде, коньках и лыжах. В теплое время года нужно ходить босиком по грунту.

Изучив разные формы организации **оздоровительной работы**, мы создали свою систему физкультурно-**оздоровительной** и лечебно-профилактической работы.

Выполнение **режима** дня. Строгое соблюдение **режимных моментов**;

Соблюдение теплового **режима**;

Обеспечение качества воздуха и **режима проветривания**;

Соблюдение санитарно-гигиенического **режима в группах**.

**Оздоровительные**

**Мероприятия**: Утренняя гимнастика; Дыхательная гимнастика; Гимнастика для глаз; Пальчиковый аутотренинг; Прогулка на свежем воздухе; Использование фитонцидов чеснока и лука; Гигиенические процедуры; Полноценный дневной сон;

Гимнастика пробуждения с элементами самомассажа;

.Организация двигательного **режима**

**Утренняя гимнастика**; Физкультурные занятия; Подвижные игры; Физкультурные досуги и праздники;

**Физминутки;**

Индивидуальная работа по развитию основных движений;

Организация походов и длительных прогулок за пределы учреждения; Организация и **проведение** народных и спортивных игр.

**Релаксация;**

Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни Организация занятий *«Учимся быть здоровыми»*.