**Работа с родителями по здоровьесбережению**

*«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье –*

*это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности,*

*бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение,*

 *умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»*

В.А. Сухомлинский

Как укрепить здоровье ребенка? Как научить его интересно играть с другими детьми? Наконец, как физически подготовить его к школе?

Эти вопросы задают себе современные, думающие родители и педагоги для того, чтобы помочь найти ответы на поставленные вопросы, сформировать у детей осознанное отношение к собственному здоровью и подружить их с физкультурой.

Удовлетворение потребности ребенка в движении – важнейшая составляющая его отличного самочувствия. По подсчетам ученых, ребенок 3-5 лет должен совершать от 4 до 6 тысяч движений в сутки. Это количество физиологически необходимо ему для полноценного развития.

Мы постарались создать условия, позволяющие детям утолить свой «двигательный голод» и максимально разнообразить характер совершаемых им движений. Для этого мы создали картотеку подвижных и малоподвижных игр, которыми пользуются и родители. Размеры групповых комнат у нас невелики. Поэтому нам пришлось продумать, как на относительно небольшом пространстве создать безопасный и интересный спортивный уголок с комплексом стандартного и нетрадиционного оборудования. Забота о здоровье невозможна без постоянной связи с семьей: проводится анкетирование родителей, чтобы выяснить, что думают родители о том, как воспитать здорового ребенка, выяснить, какое место занимает физическая культура в каждой семье. Мы выяснили, что нарушается режим в праздничные и выходные дни, большинство детей не имеют дневного сна, сокращается и ночной сон в связи с просмотром телевизионных передач, что создает предпосылки к перенапряжению нервной системы ребенка. А хроническое недосыпание отрицательно влияет на его физическое и нервно-

психическое развитие.

На основании полученных результатов, мы построили свою работу с родителями. С ними проводятся постоянные беседы о здоровье детей, в результате этих бесед был создан семейный кодекс здоровья. Первый пункт этого кодекса гласит: «Каждый день начинаем с зарядки».

В детском саду дети привыкли к утренней гимнастике. Важно было добиваться, чтобы эта привычка сохранилась и дома, ведь привычка делать зарядку закрепляется именно в раннем детстве. В помощь нашим родителям мы создали картотеку с комплексами утренней зарядки по каждому возрасту.

В качестве главных мер, способствующих укреплению здоровья детей, родители выделяют закаливание и хорошее питание. Для родителей разработаны памятки с информацией по всем вопросам данной темы. От хорошего питания зависит правильное развитие костной ткани ребенка и особенно грудной клетки. Многолетние наблюдения показывают, что при отсутствии в пище минеральных веществ и микроэлементов непропорционально развиваются отдельные части скелета, что на всю жизнь отражается на осанке. Чтобы не допустить этого, надо заботиться о полноценном питании и о сочетании в пище витаминов с минеральными веществами.

Мы даем рекомендации родителям по приготовлению здоровой пищи для детей. В сбор информации о вкусной и здоровой пище подключились и родители, которые тоже стали делиться своим опытом приготовления блюд для «маленьких приверед». В группе создана книга рецептов о здоровой пище на основе обмена опытом родителями, которая постоянно пополняется рецептами.

Мы постоянно учим детей бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования. «Стопа» - это фундамент, на котором стоит здание – наше «тело», утверждал Гиппократ. Стопу можно сравнить с картой всего организма, нет таких мышц, желез, органов, которые не имели бы своего «представителя» на ней.

С помощью родителей создали массажную дорожку, которая очень эффективно стимулирует стопу и предупреждает плоскостопие. Дорожка состоит из квадратов напольного покрытия размером 25х25 см. Квадраты между собой соединены цветными шнурками. Заходя в спальню и просыпаясь и выходя из нее, дети проходят по этой дорожке, направляясь в группу.

Забота о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, венцом этой гармонии является радость творчества наших детей и совместная работа педагогов и родителей по оздоровлению воспитанников.