**Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей**

Уважаемые родители, очень важно с самого раннего возраста заботиться о здоровье наших детей.

*Большую роль в этом играет своевременная профилактика по укреплению здоровья дошкольников.*

**Физическое развитие ребёнка в семье**

Долг родителей – укрепить здоровье ребёнка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

Твёрдый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, - одно из существенных условий нормального физического развития ребёнка.

Основное требование к режиму – это точность во времени и правильное чередование (смена) одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребёнок ложится спать, встаёт, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.

В физическом развитии детей дошкольного возраста используются физические упражнения (ходьба, бег, метание, лазанье, упражнения в равновесии, подвижные игры); спортивные упражнения; естественные факторы закаливания (солнце, воздух и вода).

*Физические упражнения:*

ясное чёткое объяснение задания с показом движения;

упражнения должны быть интересными, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз» и т.п.;

основной принцип – изображать всё в виде игры; шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребёнка;

количество повторений одного движения для дошкольников обычно колеблется от 2-3 до 10;

после наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30-60сек).

**Физические упражнения только тогда принесут пользу, когда ими занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребёнка.**

Польза плавания.

*Раннее плавание детей способствует быстрейшему их физическому и психомоторному развитию. При плавании кожа ребёнка испытывает благотворное массирующее воздействие воды, в связи с чем улучшается кровообращение и укрепляется нервная система.*

*Плавание:*

улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы;

в условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции; происходит закаливание организма, растёт сопротивляемость к неблагоприятным факторам внешней среды;

плавание является одним из лучших средств формирования правильной осанки ребёнка;

дозированное плавание может быть полезно детям, склонным к простудным заболеваниям;

регулярные занятия плаванием способствуют укреплению нервной системы, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

*Босохождение – элемент закаливания организма.*

Ещё один способ закаливания – это прогулки босиком. Хождение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов. По мнению некоторых специалистов подошвы ног – это своеобразный распределительный щит с 72 тысяч нервных окончаний, через который можно подключиться к любому органу – головному мозгу, лёгким, печени и почкам, эндокринным железам и др. органам.

Разумеется, зимой начинать приучать ребёнка к подобному не стоит, но весной или летом, малыш вполне может бегать босиком по полу дома, а ещё лучше – по зелёной траве.

Ребёнок должен регулярно ходить босиком, настоящий закаливающий эффект наступает лишь после длительных систематических тренировок.

Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением, утро начинайте с ходьбы по такому коврику.

***При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность***

**АНКЕТА № 1**

Уважаемые родители!

Детский сад проводит опрос с целью помочь Вам в воспитании детей. Ваши искренние и продуманные ответы позволят нам получить достоверные данные и дать Вам полезные рекомендации.

1. Как Вы оцениваете вклад детского сада **в**воспитание вашего ребенка?

2. Как Вы оцениваете степень своего участия в работе группы, которую посещает ребенок:

-высоко;

- низко;

**-**удовлетворительно;

- не задумывались;

- затрудняюсь ответить?

3. Кому, по Вашему мнению, принадлежит ведущая роль в воспитании детей:

- семье;

- детскому саду;

- семье и детскому саду?

4. С какими вопросами Вы чаще всего обращаетесь к воспитателю:
- выяснить какое-либо недоразумение (обида ребенка, беспорядок в его шкафчике, поломка игрушки и др.);

- аппетит, сон ребенка в детском саду;

- настроение и поведение ребенка в детском саду;

- успехи ребенка на занятиях;

- спросить совета по вопросам воспитания ребенка в семье;

- поделиться своими успехами в воспитании ребенка в семье?

5. С какими вопросами к Вам чаще всего обращается воспитатель:

- ребенок плохо вел себя в детском саду;

- ребенок плохо (хорошо) ел, спал;

- ребенок плохо (хорошо) занимался, не умеет (умеет) что- либо делать;

- успехи ребенка на занятиях;

- просьба оказать помощь детскому саду;

- посоветовать, как лучше воспитывать ребенка в семье;

- спросить, помогли ли его советы в воспитании ребенка?

6. Часто ли Вы обращаетесь к воспитателю за советом в воспитании ребенка:

- часто;

- не очень;

- редко?

7. По каким проблемам воспитания Вашего ребенка Вы хотели бы получить помощь со стороны специалиста?

8. Какие формы работы детского сада с родителями Вы считаете наиболее эффективными:

- родительские собрания;

- посещение родителями занятий в детском саду с их последующим обсуждением;

- совместные праздники и развлечения;

- индивидуальные беседы и консультации со специалистами;

- другие формы?

Спасибо! Успехов вам в воспитании Вашего малыша!

**АНКЕТА № 2**

Уважаемые родители!

Заканчивается учебный год, который Вы, Ваш малыш и мы, педагоги детского сада, прожили вместе. Много в этом году было сделано нового, интересного. Были и трудности. Мы обращаемся к Вам с просьбой ответить на вопросы анкеты. Ваше мнение поможет нам улучшить работу, найти новые актуальные темы для общения. Пожалуйста, внимательно прочитайте приведенные ниже вопросы и отметьте напротив выбранный Вами ответ или допишите свой ответ на вопрос.

1. Считаете ли Вы, что Ваш ребенок с удовольствием посещает детский сад:

- по настроению;

- да;

- нет?

2. Для чего, по Вашему мнению, ребенку необходимо ходить в дошкольное учреждение:

- ребенка не с кем оставить дома;

- для подготовки к поступлению в школу;

- для общения со сверстниками;

- для развития способностей;

- другое?

3. Какие трудности возникают у Вас при воспитании ребенка:

- затруднения в выборе правильного наказания;

- отсутствие друзей у ребенка;

- трудности с поведением;

- трудности с организацией свободного времени ребенка;

- другое?