**Консультация для родителей**

**«Формирование основ здорового образа жизни дошкольника»**

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнения.

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила бы интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало бы сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно — правовыми документами,

как Закон РФ «Об образовании» (ст.51),

«О санитарно — эпидемиологическом благополучии населения»,

а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»,

«Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное всемирной организацией здравоохранения: «З**доровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».   
**Здоровье —** это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

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

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги и родители должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

**Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:**

* Занятия физкультурой,
* Прогулки.
* Рациональное питание,
* Соблюдение правил личной гигиены:
* Закаливание,
* Создание условий для полноценного сна.

***Правильное питание*** обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма, в предупреждении и лечении многих заболеваний.

Следующий фактор здорового образа жизни — ***закаливание***. Практически всем известно изречение: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья». И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды — переохлаждению и перегреву. **Закаливание** — эффективное средство укрепления здоровья человека.

Успешность и эффективность закаливания возможны только **при соблюдении ряда принципов:**

* постепенность;
* систематичность;
* комплексность;
* учет индивидуальных особенностей.

***Психическая закалка*** стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез, Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. **Поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем:**

* его здоровье
* дружелюбное отношение друг к другу,
* развитие умения слушать и говорить,
* умения отличать ложь от правды
* бережное отношение к окружающей среде, к природе
* медицинское воспитание,
* своевременное посещение врача,
* выполнение различных рекомендаций
* формирование понятия «не вреди себе сам»

**Физкультурно-оздоровительная деятельность в детском саду включает в себя:**

Создание системы двигательной активности в течение дня:

* утренняя гимнастика (ежедневно);
* физкультурные занятия (3 раза в неделю);
* музыкально — ритмические занятия (2 +2 раза в неделю);
* прогулки с включением подвижных игр;
* оздоровительный бег (ежедневно);
* пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)
* зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях)
* оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
* физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
* эмоциональные разрядки, релаксация;
* ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);
* спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц)

**Необходимость поддержания и укрепления здоровья детей.**

Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой. Эти знания дети приобретают на специальных занятиях в нашем детском саду.

**Задачи работы по формированию здорового образа жизни**

**дошкольников:**

* формировать представления о том, что быть здоровым — хорошо, а болеть — плохо; о некоторых признаках здоровья;
* воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть побольше овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;
* помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;
* развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;
* вырабатывать навыки правильной осанки;
* обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;
* развивать художественный интерес

Предложенные пути физического оздоровления детей дошкольного возраста являются эффективными и позволяют существенным образом повысить уровень физического здоровья и психологической готовности к школе.