**Консультация для родителей**

**На тему «Здоровый образ жизни в детском саду и дома»**

В современном обществе - в XXI веке - забота о **здоровье** ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. В дошкольном **детстве** закладывается фундамент **здоровья ребёнка**, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен **здоровый образ жизни**.

Что же такое **здоровье**? По определению ВОЗ - Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Здоровый образ жизни** – это основа нашего **здоровья и включает в себя**:

1. Пребывание на свежем воздухе.

2. **Разнообразие питания**.

3. Соблюдение личной гигиены.

4. Регулярные занятия спортом, закаливание, гимнастика, и подвижные игры.

5. Соблюдение режима дня.

6. Спокойствие и любовь.

7. Формирование интереса к **оздоровлению**.

Формирование любви к **здоровому образу жизни**, к полезным привычкам, сохранение и укрепление **здоровья** — одни из основных задач учреждения, где ребенок проводит максимальное количество времени, — **детского сада**. **Оздоровление в детском саду** предусматривает целый ряд мероприятий: утренняя гимнастика, прогулки и экскурсии, продуманное питание, **разнообразные дидактические игры**, способствующие познаванию основ ЗОЖ и его составляющих, а также множество повседневных занятий, приучающих ребенка заботиться о своем **здоровье**. Но формирование **здорового образа жизни** должно проводиться не только силами педагогов, воспитателей, психологов. Это большая цепочка, в которую обязательно должны быть включены **родители**. Что же они могут сделать для этого? Обеспечить необходимые условия **здорового образа жизни**.

1. Пребывание на свежем воздухе. Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в **однообразной позе**, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

2. **Разнообразие питания**. В рационе ребенка должны присутствовать овощи, фрукты, каши, молочные продукты. При этом любое принуждение недопустимо. Необходимо включать в рацион продукты, богатые витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также белком. Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

3. Соблюдение личной гигиены. Ребенку необходимо усвоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически, выполнять их правильно и быстро. Лучше всего подать личный пример (уход за зубами дважды в день, мытье рук, подмывание, купание, смена белья).

4. Регулярные занятия спортом, закаливание, гимнастика, и подвижные игры.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние **здоровья ребёнка**, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги **здоровье смолоду**". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для **жизнедеятельности организма**.

5. Соблюдение режима дня. Рациональный режим помогает работать всем органам также согласно режиму. Правильно организованный режим дня оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

6. Спокойствие и любовь.Здесь можно выделить два аспекта: спокойствие должно царить в семье и сохраняться в **детском саду**. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье. Он должен знать, что **дома его ждут и любят**, тогда он сможет справиться с любой задачей. Что касается дошкольного учреждения, то поддержание мира и покоя обеспечивает в первую очередь воспитатель. Кроме того существует психолог, который помогает разрешить сложные ситуации.

7. Формирование интереса к **оздоровлению**. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к **здоровому образу жизни**. Необходимы развивающие игры, интересные рассказы о хорошем и плохом с подведением итогов.

Формируя **здоровый образ жизни ребенка**, **родители** должны привить ребенку основные знания,умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;

- умение правильно строить режим дня и выполнять его;

- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях *(дом, улица, дорога, парк,****детская площадка****)* она безопасна для **жизни и здоровья**;

- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в **жизнедеятельности организма человека**;

- понимание значения ЗОЖ для личного **здоровья**, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;

- знание основных правил правильного питания;

- знание правил сохранения **здоровья** от простудных заболеваний;

- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;

- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

- понимание значения двигательной активности для развития **здорового организма**;

Еще очень важная проблема, связанная со **здоровьем** детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

**Родители** должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь **здоровья**.

Существует правило:

"Если хочешь воспитать своего ребенка **здоровым**, сам иди по пути **здоровья**, иначе его некуда будет вести!". Готовность к **здоровому образу жизни** не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой **родился** и воспитывался ребенок.

**Родителям** следует помнить о том, что они являются примером для подражания во все периоды **жизни для их малыша**, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение **жизненных принципов ребенка**.

**Здоровье - это счастье**! **Здоровье** нужно всем - и детям, и взрослым! Хочешь быть **здоровым**, подружись с физической культурой, чистым воздухом и **здоровой пищей**.