

**Консультация для родителей**

**«Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста».**

 В настоящее время остается актуальным проблема раннего формирования культуры здоровья.

Человек в первые 7 лет жизни развивается очень интенсивно как в физическом плане, так и в психологическом. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Здоровый образ жизни для детей дошкольного возраста — это целый комплекс мер, которые помогают реализовать родители и другие участники воспитательного процесса.

Многие родители считают, что здоровый образ жизни это только физическая активность, но организм сложная система и нормальная жизнедеятельность организма обеспечивается совмещением нескольких компонентов: биологического, социального, психического.

Биологическое здоровье ребенка зависит от образа жизни его родителей. Еще во внутриутробной жизни ребенок может подвергаться вредным привычкам своих родителей. Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста должно начинаться с родительского примера. Также полностью в руках у родителей социальное и психическое здоровье ребенка. Если в семье будет спокойная обстановка, любящие друг друга люди, адекватная реакция на конфликтные ситуации, взаимопомощь и т. д., то ребенок будет развиваться гармонично, что важно для нормального развития дошкольника.

Социальные основы здоровья дошкольника закладываются не только в общении с родителями, но и друзьями. Неблагополучное окружение отрицательно повлияет на развитие личности. Поэтому обязательно нужно обращать внимание на окружение ребенка вне семьи.

Кроме того, у самого ребенка должны быть развиты необходимые качества для комфортного взаимодействия с окружающими его людьми.

Одним из лучших средств укрепления социального здоровья является трудовая деятельность. Именно приобщение к работе дает чувство нужности и принадлежности к обществу.

Также для формирования навыков здорового образа жизни, физическая нагрузка необходима для полноценного развития организма ребенка. Ребенку пока не нужны высокие спортивные нагрузки, однако комплекс мер по укреплению физического состояния необходим.



**Основные аспекты, направленные на укрепление здоровья детей дошкольного возраста, включают в себя:**

**1.Рациональный режим.**

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

**2.Правильное питание.**

В детском возрасте велика роль питания, когда формируются пищевые предпочтения. Основные принципы рационального питания:

* соблюдение режима питания;
* удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.

 **3.Рациональная двигательная активность.**

Активная двигательная деятельность положительного влияет на здоровье и физическое развитие ребенка.

Средства двигательной направленности:

* утренняя гимнастика и бодрящая после сна;
* динамические паузы;
* подвижные и спортивные игры;
* физические упражнения;
* пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая; психогимнастика.

Ежедневная зарядка, занятия физкультурой, подвижные игры в помещении и на свежем воздухе являются обязательными в любом дошкольном учреждении. Важно соблюдать чередование активных и спокойных игр, а также время проведения на свежем воздухе и в помещении. Необходимо организовать ребенку физическую активность и в выходные дни.

**4.Закаливание организма.**

Закаливание способствует повышению устойчивости, выносливости и работоспособности организма. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка. В первую очередь улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, особенно простудного характера.

**5. Соблюдение правил личной гигиены**

Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и необходимыми. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты и комфорта.

Ребенок должен понимать, что поход в туалет такая же необходимость, для организма - это очищение, поэтому нельзя терпеть.

Приучать ребёнка к тому, что все предметы, помогающие соблюдать гигиену должны быть индивидуальны: расчёска, постель, носовой платок, полотенце, зубная щётка и т.д.

Важно понимать, что многие заболевания формируются в дошкольном возрасте, поэтому необходимо научить детей помогать своему организму и управлять своим здоровьем.