Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка», - гласит Закон РФ «Об образовании»

К сожалению, в силу человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

- Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

1**.**Необходимо активно использовать **целебные природные факторы окружающей среды:** чистую воду, солнечный свет, чистый воздух, которые нужны для жизнедеятельности организма.

2**.**Необходим **спокойный, доброжелательный психологический климат.**

Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Учитывая это, мы все должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните: стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение.

А наше настроение механически переходит и на ребенка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относится к тому, что мы видим, воспринимаем, слышим. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу.

3.Взрослые не только должны охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности**.** И важным здесь является **правильно организованный режим дня.**

**Режим дня –** это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течении суток.

Прогулка – один из существенных компонентов в режиме дня. 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 всегда нормализуется аппетит и сон.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети находились длительное время в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными упражнениями и подвижными играми.

Дети должны гулять не менее двух раз в день по два часа, летом неограниченно.

Не менее важной составляющей частью режима является **сон,** который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы дети и днем, и ночью засыпали в одно и то же время. Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

4.**Полноценное питание** – включение в рацион продуктов, богатых витаминами, минеральными солями, а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

5.У детей важно **формировать интерес к оздоровлению собственного организма.**

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. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

При поступлении в школу важным является не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует помнить, что « раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье. Провоцирует неврозы и другие нежелательные явления, в результате чего снижается интерес к учебе.

Подготовка к школе в детском саду осуществляется не только на занятиях по математике и развитию речи, но и на физкультурных занятиях, формирующих необходимые для успешного обучения в школе внимание, память, речь, воображение, мелкую моторику рук, координацию движений. Немаловажной является игровая деятельность детей. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем он успешнее будет учиться в школе. Игра хорошо готовит к школе. Пока психика у ребенка развивается, он должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. Игра – ведущая человеческая потребность. Даже для взрослых она важна.

6.Для укрепления здоровья и нормализации веса **эффективны ходьба и бег,** которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

**Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах.**

В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды.

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению, за счет того, что организм при этом будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета, за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов, **поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало бы общим семейным делом.**