МДОУ «Большегрызловский детский сад общеразвивающего вида «Рябинка»

Консультация для родителей

*«Формирование****здорового******образа******жизни******дошкольников****»*

*Средняя группа*

*Воспитатель: Шульгинова О.Г.*

«Я введу тебя в мир того,   
каким надо быть, чтобы быть  
Человеком - Умным,   
Красивым и Здоровым»  
  
*(Эммануил Кант)*

Здоровье – неоценимое богатство в жизни каждого человека.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.  Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни.

**Основные компоненты здорового образа жизни детей включают в себя:**

* ***Рациональный режим.***

Правильная организация режима дня – важный фактор, влияющий на здоровье ребенка. В понятие режима дня входят : дневной и ночной сон, приемы пищи, прогулки, игры и гигиенические мероприятия. Все они должны происходить у ребенка в определенной последовательности, чтобы у малыша формировалась привычка делать все в свое время, наиболее оптимально с точки зрения его возрастной физиологии.

В летнее время ребенку нужно как можно больше времени бывать на свежем воздухе; осенью и зимой – тоже, по крайней мере, несколько часов. В случае плохой погоды прогулки могут быть кратковременными, но частыми.

* ***Правильное питание.***

Здоровое питание – это одна из основ ЗОЖ.

Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням. От неправильного питания, употребления в больших количествах сладкого, портятся зубы, и детям приходится идти к зубному врачу, чтобы их лечить.

В основу правильной организации питания ребёнка в различные возрастные периоды должны быть положены следующие основные принципы:

1. Регулярный прием пищи через определенные промежутки времени главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка.

2.Питание должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период.

3.Питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в | организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой.

4.Питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей ребенка, состояния здоровья, реакции на пищу и другое.

* ***Рациональная двигательная активность.***

Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не только исходное состояние здоровья, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок. Занятия должны базироваться на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности. Доказано, что наилучший оздоровительный эффект (в плане тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем), дают циклические упражнения аэробного характера: ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки. В комплекс ежедневных упражнений необходимо включить также упражнения на гибкость.

* ***Закаливание организма.***

Закаливание - эффективное средство укрепления здоровья ребёнка. Особенно велика его роль в профилактике простудных заболеваний:

При закаливании детей необходимо в первую очередь помнить, что у них каждая закаливающая процедура должна проходить на положительном эмоциональном фоне, должна доставлять радость и удовольствие. Положительные эмоции полностью исключают негативные эффекты охлаждения. Наилучшим способом достижения положительных эмоций при закаливании детей является введение в закаливающую процедуру элементов веселой игры. Привлечение детей к закаливанию служит пример родителей.

* ***Соблюдение правил личной гигиены.***

Следующий фактор здорового образа жизни - это личная гигиена. При воспитании детей дошкольного возраста, очень важное значение имеет формирование у них культурно-гигиенических навыков, которое необходимо заранее хорошо спланировать, продумать и организовать. Так с раннего детства нужно приучать ребенка к тому, что такие вещи, как расческа, постель, горшок, носовой платок, полотенце, зубная щетка, должны быть индивидуальными и никогда не должны передаваться, кому бы то ни было.   
 Важно также чтоб ребенок понимал, что соблюдение чистоты – это залог не только личного здоровья, но и здоровья окружающих людей. Именно поэтому важно переобуваться после прихода с улицы в домашние тапочки. Эта мера убережет от вдыхания излишней пыли и ее осаждения в легких, что чревато болезнями.

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены.

* ***Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.***

Психическая закалка стимулирует физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез. Так мысли укрепляют тело и наоборот: безволие, снижение эмоционального настроя способствуют ухудшению самочувствия, расшатыванию психического и физического здоровья. Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. От домашней обстановки зависит состояние здоровья ребенка и формирование его собственного «Я». Если дома эмоционально комфортно, то и ребенок спокоен и счастлив. Дети в семьях, где царит здоровая атмосфера, даже болеют меньше,вырастают [уверенными в себе](http://kolentionok.ru/povyshaem_uverennost_v_sebe/).

Поощряя ребенка, вы сохраняете и укрепляете его здоровье, и наоборот.

**Здоровья и счастья вам и вашим детям!**