Консультация

**«Что такое закаливание?»**

**Закаливание** - эффективное средство укрепления здоровья человека. Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов:

- **постепенность;**

**- систематичность;**

**- комплексность;**

**- учет индивидуальных особенностей.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

**Создание системы двигательной активности в течение дня:**

- утренняя гимнастика (ежедневно);

- двигательная деятельность (3 раза в неделю);

- музыкальная деятельность (2 раза в неделю);

- прогулки с включением подвижных игр;

- пальчиковая гимнастика (ежедневно);

- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика

- оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);

- физкультминутки и паузы (ежедневно);

- эмоциональные разрядки, релаксация;

- ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);

- спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц).

**Потребность в здоровье и ЗОЖ** 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.

Задачи работы по формированию ЗОЖ 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.

Консультация

**«Здоровый образ жизни»**

Привычка к ЗОЖ — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста (ДДВ) в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы ЗОЖ, используя различные формы работы.

И именно в семье, в ДОУ на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, взрослым необходимо знать, прежде всего, что сам термин «здоровье» определяется неоднозначно.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

**Выделяется несколько компонентов здоровья:**

**Соматическое здоровье** — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

**Физическое здоровье** — уровень роста и развития органов и систем организма.

**Психическое здоровье** — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

**Нравственное здоровье,** основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

**От чего же зависит здоровье ребенка?**

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% — от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% — от деятельности системы здравоохранения, а на 50% — от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Если на первые 50% здоровья детей взрослые повлиять не могут, то на другие 50% воспитатели и родители должны помочь своим детям научиться сохранять своё здоровье.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни.