Консультация

**"Формирование ЗОЖ у дошкольников"**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков ЗОЖ, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков ЗОЖ, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнения.

Следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), т.е. тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием.

**Здоровье -** это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование ЗОЖ.

Педагоги и родители должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.

Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ: Двигательная деятельность, прогулки. Правильное, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна. Следующий фактор ЗОЖ - закаливание. "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья". Использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды - переохлаждению и перегреву.