** «Здоровый образ жизни дошкольника»**

Дошкольный возраст является решающим в формировании физического и психического здоровья. До 7 лет ребёнок проходит огромный путь развития, когда формируются личность, характер, отношение к себе и окружающим.

Поэтому с раннего возраста надо приобщать ребёнка к заботе о своём здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении, формировать культурно-гигиенические навыки.

Гигиеническая культура важна для человека, как и умение разговаривать, читать, писать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, комфорта. Необходимо приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой носовой платок, своя зубная щётка. Хотелось бы, чтобы родители были ярким примером для своих детей, чаще разговаривали с ними о пользе спорта, правильном питании, вреде алкоголя. Не разбрасывайте мусор по улице, чтобы лишний раз не демонстрировать ребёнку плохой пример. Ведь малыш стремится быть похожим во всём на своих родителей. И те условия жизни, в которых живёт и воспитывается ребёнок, целиком и полностью зависят от взрослых, и именно мы несём ответственность за счастье и здоровье детей.

Для решения основной задачи дошкольного образования сохранения и укрепление здоровья ребенка необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим в детском саду, достаточное время в режиме дня отводить для осуществления оздоровительных мероприятий. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой бы происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Кроме работы с детьми в детском саду очень важно чтобы родители уделяли дома время для бесед о здоровом образе жизни, физической активности и её пользе для каждого ребенка и так же взрослого человека. Так же проводили совместные семейные досуги на открытом воздухе, прогулке, природе, в движении, тем самым прививая любовь в активному отдыху. Своим примером, учить детей быть здоровыми и спортивными.

Сегодня под здоровым образом жизни можно понимать -активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Большое значение при этом уделяется формированию физической культуры личности, а также привитию культурно-гигиенических навыков и умений.

С дошкольного возраста дети должны усвоить определенные правила: нельзя класть локти на стол во время еды, есть надо с закрытым ртом, тщательно пережевывая пищу. Для ребенка, приученного к личной гигиене с раннего возраста, эти процедуры- потребность, привычка.

Обучение культурно-гигиеническим навыкам нужно начинать с раннего возраста, в игровой форме, со знакомства с полотенцем для лица и рук, зубной щеткой, носовым платком, мочалкой для тела.

Гигиеническое воспитание должно проводится в системе и направлено на приобщение ребенка к следующим навыкам

-мыть руки пред едой и после каждого загрязнения;

-умывание после каждого ночного сна и после каждого загрязнения;

-принимать ежедневно гигиенический душ перед ночным сном;

-полоскать рот после еды;

-чистить зубы утром и вечером;

-пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке;

-пользоваться индивидуальной расческой;

-ухаживать за ногтями;

-не брать пищу грязными руками.

Для закрепления навыков личной гигиены желательно давать детям различные поручения.

Для эффективного гигиенического воспитания детей дошкольного возраста большое значение имеет и внешний вид окружающих их взрослых. Недопустимо, чтобы воспитатель или помощник воспитателя приходили в группу к детям неряшливо одетыми, непричесанными. Нужно помнить, что дети в дошкольном возрасте очень наблюдательны и склонны к подражанию. поэтому педагоги должны быть для них примером, образцом.

Таким образом, воспитание у детей личной и общественной гигиены играет важную роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. Забота а здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку. Привычка у здоровому образу жизни обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей ребенка, способствует его социализации и является необходимым условием воспитания гармоничной личности.

Большое значение в оздоровлении детей играет закаливание. Закаливание- очень важный момент в воспитании здорового образа жизни дошкольника.

Что такое закаливание? Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз 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 общим семейным делом. Заниматься должны уже сейчас, когда ребенок ходит в детский сад .Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизнь ребенка стало началом в укреплении его здоровья ? Велика роль примера самих родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом ,соблюдая режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми .А также родителям стоит ознакомиться с комплексами упражнений, которые дети выполняют в детском саду. Тогда мы вместе добьемся высоких результатов в физическом и здоровом развитии наших детей. Успехов Вам дорогие родители в этом нелегком начинании.

