**Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни**

Здоровый образ жизни это:

1. Рациональное правильное питание
2. Рациональный режим дня
3. Рациональная физическая нагрузка
4. Закаливание.
5. Личная гигиена
6. Положительный психологический климат в семье и образовательном учреждении.

**Рациональное правильное питание.**

Важное значение в организации питания детей имеет строгое соблюдение режима питания, что обеспечивает эффективность работы пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи и течение обмена веществ, хорошее самочувствие.

Правильная организация питания детей предусматривает необходимый объем пищи, определяющийся возрастом ребенка, анатомо-физиологическими особенностями пищеварительной системы.

Соблюдение указанных объемов порций очень важно, так как при увеличении количества предлагаемой пищи может снизится аппетит, нарушиться функция пищеварения, в ряде случаев может выработаться вредная привычка есть больше, чем надо, что способствует ожирению. При недостаточном объеме порций ребенок не испытывает чувства насыщения, и это неблагоприятно отражается на его самочувствии.

**Рациональный режим дня**

Физиологические и педагогические основы режима дня

Оздоровительное и воспитательное значение режима

Условия его эффективной реализации.

Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве. Поэтому для воспитания здорового человека, правильного формирования личности большее значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства.

Среди многочисленных условий, обеспечивающих необходимый уровень физического и психологического развития ребенка, рациональному режиму принадлежит одно из ведущих мест. Основным принципом правильного построения режима дня является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника. Это соответствие обуславливается удовлетворением потребности организма в сне, отдыхе, пище, деятельности, движении.

Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течении суток, целесообразнее чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования:

1. Определенную продолжительность знаний, труда и рациональное сочетание их с отдыхом;
2. Регулярное питание;
3. Полноценный сон;
4. Достаточное пребывание на воздухе.

Значение режима в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для современного развития, формирует способность адаптироваться к новым условиям, устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

Дети, которые привыкли к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, отличаются дисциплинированностью, умением трудится, общительностью, уравновешенным поведением, они активны, редко страдают отсутствием аппетита. Все это и является показателем здоровья и правильного развития ребенка.

Известно, какое значение придавал режиму дня выдающийся советский педагог А.С. Макаренко. Он считал, что режим- средство воспитания; правильный режим должен отличаться: определенностью, точностью и не допускать исключений.

 **Рациональная физическая нагрузка.**

Задачи воспитания и обучения:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности
2. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности выполнения движений.
4. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью около 10-12 минут.
5. Во время занятий, требующих большой умственный нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультурные минутки продолжительностью от 1 до 3 мин.
6. Обеспечить достаточную, соответствующую возрастным способностям двигательную активность детей в течении всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.
7. Проводить физкультурные досуги один раз в месяц длительностью до 40 минут.
8. Проводить физкультурные праздники два раза в год (зимний и летний) длительностью до 60 минут.
9. Закреплять умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп.
10. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.
11. Добиваться активного движения киста руки при броске.
12. Учить перелезанию с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
13. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу, выполнять движения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
14. Развивать психофизические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость).
15. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движения и ориентировку в пространстве.
16. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
17. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
18. Обеспечить разностороннее развитее личности ребенка.
19. Воспитывать выдержку, настойчивость решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
20. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, уметь придумывать варианты игр, свои собственные игры, комбинировать движения.
21. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным в области спорта.

 **Закаливание**

Эффективным средством укреплений здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. Солнце, воздух и вода- факторы, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям (холод, жара, дождь и др.)

Закаливание- это не только обтирание или обертывание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, окне, активные занятия физкультурой на площадке.

Хорошее средство укрепления здоровья- закаливание водой. Дети любят играть с ней; такие занятия улучшают настроение, вызывает у детей радостные эмоции. Это надо использовать для оздоровления организма. Начинать водные процедуры лучше в теплое время года. Умывать ребят прохладной водой. Вначале мыть руки до локтей, затем шею, лицо.

Одним из эффективных способов закаливания является контрастное обливание ног: сначала холодной водой- 24-25С, затем теплой – 36С и вновь холодной.

Наиболее сильным оздоровливающим и закаливающим средством является купание в водоеме. Для здорового ребенка оно допустимо в возрасте от 2 лет при температуре воздуха 25-28С и воды не менее 22С.

**Положительный психологический климат в семье и образовательном учреждении.**

Повышенная агрессивность детей- одна из наиболее острых проблем не только для врачей, педагогов и психологов, но и общества в целом. Число детей с таким поведением стремительно растет. Это вызвано суммой целого ряда неблагоприятных факторов:

-кризисом семейного воспитания;

-невниманием воспитателей и педагогов к нервно-психическому состоянию детей;

- увеличение доли патологических родов, оставляющих последствия в виде повреждений головного мозга ребенка;

-пропагандой культа насилия в средствах массовой информации.

Агрессивность проявляется в широком диапазоне от резких высказываний до физических действий, являя собой тот редкий случай, когда ребенок вызывает вместо сочувствия всеобщее раздражение и нередко-ответную агрессию. Между тем особенно важна помощь дошкольникам, агрессивности которых находится только в стадии становления.

Агрессивное поведение – нормальное явление в развитие ребенка, есть разные стадии его формирования и проявления. Оно может то затухнуть, то проявляться новой силой. Родителям необходимо относится к этому без излишней паники, контролировать свои реакции, поскольку именно от них зависит, пройдет ли этот период агрессивности или задержится и станет личностной чертой ребенка.