*«****Здоровый образ жизни ваших детей».***

***Подготовила***

***Киселева Наталья Николаевна***



**Дети, как известно, продукт своей среды – она формирует их сознание,**

**привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно**

**начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.**

**Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье – это отсутствие болезней. Но для объяснения ребенку этого недостаточно. Здоровье – это счастье! Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять.**

**Как правило, у нас, взрослых, возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребенку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.**

**Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.**

***Это – соблюдение режима дня.***

**В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда. Нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.**

**Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.**



***Это – культурно-гигиенические навыки.***

**Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.**

**Чтобы детям было интересно и легче запоминалось можно использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.**

**Например:**

«**Мойся мыло! Не ленись!**

**Не выскальзывай, не злись!**

**Ты зачем опять упало?**

**Буду мыть тебя сначала!»**

**О микробах:**

**«Микроб – ужасно вредное животное:**

**Коварное и, главное щекотное.**

**Такое вот животное в живот**

**Залезет – и спокойно там живёт.**

**Залезет, шалопай, и где захочется**

**Гуляет по больному и щекочется.**

**Он горд, что столько от него хлопот:**

**И насморк, и чихание, и пот.**

**Вы, куклы, мыли руки перед ужином?**

**Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным…**

**Постой-ка, у тебя горячий лоб:**

**Наверное, в тебе сидит микроб!»**

**Руки с мылом надо мыть,**

**Чтоб здоровенькими быть.**

**Чтоб микробам жизнь не дать,**

**Руки в рот не надо брать!**

**Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.**

**Там, где грязь, живут микробы.**

**Мелкие – не увидать.**

**Их, микробов, очень много,**

**Невозможно сосчитать.**

**Мельче комаров и мошек**

**В много-много тысяч раз.**

**Тьма невидимых зверушек**

**Жить предпочитает в нас.**

**Если грязными руками**

**Кушать или трогать рот,**

**Непременно от микробов**

**Сильно заболит живот.**



***Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!!!***

***Это – гимнастика, двигательная деятельность,***

***закаливание и подвижные игры.***

**Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. «Береги здоровье смолоду». Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.**

**Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.**

**Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:**

* **осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание;**
* **повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем;**
* **развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.**

**Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.**

**Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др.**

**Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.**

**Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.**

**Важность физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьезная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры – предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис.**

**Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.**

***Такие занятия приносят положительные результаты:***

* **пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;**
* **углубляют взаимосвязь родителей и детей;**
* **предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;**
* **позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.**

**Замечательно, если родители учат ребенка, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях в детском саду. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.**

[](http://go.mail.ru/redir?via_page=1&type=sr&redir=eJzLKCkpKLbS1y8vL9dLSkyqTMrJT9crKtVPzs_NLc3LLKnUL8gvLtHPTC9KTM3VNzQ3sjQzMGdgMDQ1NDSwNDI3M2JwP7VbJyFmKucau_rE7GOlIQCt2Rwa)

***Это – культура питания.***

**Обыгрывание ситуаций, рассматривание и обсуждение картинок к играм поможет деткам легче понять, какие продукты полезны, а какие не очень.**

**Рассказывайте детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.**

**Никогда не унываю,**

**И улыбка на лице,**

**Потому что принимаю**

**Витамины А, В, С.**

**Очень важно спозаранку,**

**Есть за завтраком овсянку.**

**Чёрный хлеб полезен нам,**

**И не только по утрам.**

**Помни истину простую,**

**Лучше видит только тот,**

**Кто жуёт морковь сырую,**

**Или сок морковный пьёт.**

**От простуды и ангины**

**Помогают апельсины.**

**Ну, а лучше съесть лимон**

**Хоть и очень кислый он.**



***Основной задачей для родителей является:***

**Формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.**

**Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:**

* **знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;**
* **умение правильно строить режим дня и выполнять его;**
* **умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья);**
* **умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и**

**находить выход из них;**

* **знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;**
* **понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;**
* **знание основных правил правильного питания;**
* **знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;**
* **умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;**
* **знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;**
* **понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;**

***Но только говорить о значимости здоровья – это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём!***

**Здоровье ребенка превыше всего,**  
**Богатство земли не заменит его.**  
**Здоровье не купишь, никто не продаст**  
**Его берегите, как сердце, как глаз!**

