**Консультация для родителей**

**«Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»**

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.

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребёнка, формируется осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать и это действо у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь во вновь созданную семью. Поэтому необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером демонстрировать здоровый образ жизни.

 Рассмотрим основные компоненты  здоровья, позволяющие при правильном использовании оставаться детям здоровыми и жизнерадостными:

1.Соблюдение режима дня;

2.Соблюдение личной гигиены;

3.Закаливание;

4.Прогулка;

5.Активная двигательная деятельность.

**1.Соблюдение режима дня**

Режим дня – это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей.

Домашний режим в выходные должен соответствовать режиму дошкольного учреждения. Установленный распорядок не следует нарушать без серьезной причины.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

* Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании). Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования;
* Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели;
* Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах;
* Формирование культурно-гигиенических навыков;
* Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов;
* Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

           Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды.

Сон – это очень важно. Он восстанавливает нормальную деятельность организма, функции нервных клеток коры больших полушарий головного мозга. Во время сна мозг продолжает работать, увеличивается его кровоснабжение и потребление кислорода.

Дневной сон – это своего рода передышка для детского организма. Если ребенок днем не спит, надо выяснить причину и постараться ее устранить. Важно создавать благоприятную обстановку для сна. Помните, что свежий прохладный воздух является лучшим «снотворным» и оздоровительным средством, он не только ускоряет наступление сна, но и поддерживает его глубину и длительность.

**2.Соблюдение личной гигиены**

 Является ли чистота залогом здоровья? Большинство из нас ответят "да" и будут правы. "…Чистота приближает человека к божеству", – заметил один европейский социолог. Само слово "гигиена" произошло от имени одной из дочерей греческого бога-врачевателя Асклепия – Гигеи (богини чистоты и здоровья).

Гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви, они продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены и насухо их вытирать, пользоваться индивидуальным полотенцем, расческой, стаканом для полоскания рта, следить, чтобы все вещи содержались в чистоте. Поэтому работа по формированию у детей навыков личной гигиены должна начинаться в раннем дошкольном возрасте.

К примеру, для воспитания у детей хорошей привычки мыть руки можно пользоваться маленькими стишками:

\*\*\*

Водичка, водичка,
Умой моё личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

\*\*\*

Без воды умылся котик.
Лапкой вымыл глазки, ротик.
А вот мне нельзя так мыться
Мама может рассердиться…
*В. Науменко*

**В ванне.**

Любо плавать Ване
В белом море - в ванне.
Только вот обидно -
Берега не видно.
Видимость пропала,
Мыло в глаз попало...
*А. Шлыгин*

**Вода и мыло**

- Грязнуля ты!
На лбу твоем чернила! –
Воскликнула Вода,
Увидев Мыло.
- Да, - Мыло говорит, -
Я это знаю,
Зато других от грязи

Я спасаю!

Задача взрослых при формировании культурно-гигиенических навыков, развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены. Предлагаем вместе с детьми научиться, правильно мыть руки.



**3. Закаливание**

Окружающие человека природные факторы: солнце, воздух и вода – постоянно влияют на закаливание организма, а система терморегуляции у нас включается при жаре или холоде. Закаливание нужно рассматривать как естественное (влияние природных факторов на человека в повседневной жизни) и специально организованное, с выполнением обязательных условий. Специально организованное закаливание, хотя и более кратковременно по дозированию, но значительно эффективнее по своему воздействию. Воздух оказывает сильнодействующее влияние на человека. От рождения и до конца жизни мы дышим воздухом в основном через легкие и кожу. И от того, каков воздух, какой он температуры, зависит наше здоровье. Если мы дышим постоянно воздухом комнатной температуры, то никакого закаливающего эффекта происходить не будет. Полезнее находиться на свежем воздухе или в проветриваемом помещении.

**Основные принципы закаливания детей дошкольного возраста:**

Чтобы добиться положительного эффекта необходимо соблюдать следующие схемы:

* регулярность процедур (ежедневные занятия в одно и то же время);
* постепенность процедур (поэтапный переход от более слабых форм закаливания к более сильным);
* чередование общих процедур с местными (невозможно достичь желаемого эффекта, ежедневно только растирая грудь холодной водой);
* использование для закаливания всего, что предлагает природа (земли, воздуха, солнца, снега, воды);
* комплексность процедур (это не только обливание водой, это и прогулки на свежем воздухе, и катание на лыжах, и плавание, и бег, и баня);
* процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции.

**Общие правила закаливания:**

* одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя (дорогие родители, детей не нужно кутать; «чуть теплее» вовсе не означает больше на две кофточки);
* укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате;
* ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;
* после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;
* ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);
* в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде.

**4. Прогулка**

**Одеваемся по сезону:**

* Дети дошкольного возраста находятся в постоянном движении, поэтому очень теплая одежда будет вызывать усиленное потоотделение, а впоследствии, переохлаждение;
* При сильных морозах нельзя закрывать рот и нос ребенка платком или шарфом. Так как это нарушает правильное дыхание через нос и он начинает дышать через рот холодным воздухом;
* Во-вторых, шарф быстро становится влажным, влага переходит на кожу малыша и впоследствии вызывает обветривание. От этого кожа на подбородке покраснеет и будет шелушиться, а в отдельных случаях — это может привести к холодовой аллергии, высыпаниям и зуду;
* Таким образом, одевая ребенка, стоит задуматься о его комфорте и активности. Необходимо, чтоб одежда была по погоде, только тогда прогулки будут на самом деле эффективными, и не принесут вреда здоровью вашему ребенку.

Дышать на морозе следует равномерно, в такт ходьбы и исключительно носом. Слизистая носа согревает воздух, при этом вместе со слизью выделяются иммуноглобулины, которые как раз защищают от вирусов. Рот не согревает воздух, который попадает потом в легкие. Поэтому нужно дышать и двигаться с такой скоростью, чтобы было носовое дыхание.

**Игры и упражнения на прогулке в разные времена года:**

1. **«След в след».**

Предложите поиграть в веселые догонялки: догоняющий должен гнаться за убегающим, наступая точно след в след. После можете посмотреть получившиеся следы.

1. **«Работа с лопатой!»**

Если летом лопатой можно поработать лишь в песочнице, то зимой на улице просто масса «сырья для перекапывания». Перед тем как отправиться на прогулку, предложите малышу сделать доброе дело и расчистить от снега дорожку перед подъездом или к детской площадке.

1. **«Помощники Деда Мороза»**

Для этой игры также понадобится лопатка и пушистый снег. Расскажите малышу, что зимой Дед мороз очень радуется, когда всё вокруг усыпано серебристым чистым снегом. Он заботливо укутывает кустики и деревья в снежные шубки, чтобы они не мерзли на морозе. Предложите малышу с друзьями посыпать снегом все деревья оставшиеся зимой без «снежной шубки».

1. **«Снежные лабиринты»**

Если у вас на участке намело сугробы внушительных размеров, в них можно прорыть снежные лабиринты и туннели, которые бы соединяли эти крепости. Когда лабиринт будет готов, полейте его водой. Теперь по дорожкам сооружения можно лазать самим или катать игрушки. А можно в прятки поиграть!

1. **«Сбей шишки»**

На пне горкой раскладываются 6 – 9 шишек (желудей) Участники игры должны постараться шишкой сбить эти предметы. Выигрывает тот, кто сделает это, используя меньше бросков.

1. **«Заполни ямку»**

В небольшую ямку забрасывают шишки до тех пор, пока ямка не заполнится.

1. **«Кто быстрее добежит»**

Дети по сигналу бегут до указанного места (дерево, пень, куст). Выигрывает тот, кто первым выполнит задание. Игра повторяется 2 – 3 раза.

1. **«Достань до мяча»**

Ребенок должен подпрыгивать на месте вверх, стараясь достать мяч двумя руками, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на носки полусогнутые колени.

**На поляне можно поиграть и поупражняться, используя элементы бега, прыжки, лазание.**

Например:

* побегать друг за другом между деревьями «змейкой»;
* по тропинке бежать быстро и очень тихо, чтобы не было слышно хруста веток под ногами;
* пробежать или проползти под низко растущими ветками деревьев, стараясь не задеть их;
* побегать между деревьями в различных направлениях;

**Физические упражнения, подвижные игры на воздухе – мощное средство укрепления здоровья вашего ребенка!**

**5. Активная двигательная деятельность**

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. **Активная двигательная деятельность**, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

**Формы двигательной направленности:**

• Физические упражнения;

• Физкультминутки;

• Эмоциональные разрядки;

• Гимнастика (оздоровительная после сна);

• Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная;

• Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

         Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

          В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы. Как правило, в детском саду здоровый образ жизни реализуется в частности регулярными физическими нагрузками. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными практически в любом дошкольном учреждении. Не должны стать исключением и выходные дни.

         Кроме активного развития костного скелета и мускулатуры рациональная физическая нагрузка учит дошкольника чувствовать свое тело и управлять им, к тому же движение активирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ребенку массу позитивных эмоций.

**6.Психологический климат в семье**

Сохранение стабильного психоэмоционального состояния играет немаловажную роль при формированиями основ здорового образа жизни.

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.

Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Касательно психологической обстановки в дошкольном возрасте значение имеют два аспекта: отношения в семье и обстановка в дошкольном учреждении. Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды. Что же касается отношений в детском саду, то, как правило, любая конфликтная ситуация может быть решена. Сложности общения с конкретными детьми могут быть разрешены путем обращения к психологу и совместному с воспитателем планированию решения возникшей проблемы.

           Для развития психологически полноценной личности следует использовать все возможные способы: творчество, в котором ребенок получает удовольствие от процесса создания чего-то нового и учится выражать свои чувства и эмоции, общение со сверстниками.

**Как же создать благоприятный психологический климат в семье?**

* *Умение владеть собой* (Помните, что Вы сами творите свое состояние, источником всех ваших эмоций, хороших или отрицательных, являетесь именно Вы. Вопрос лишь в том, как Вы реагируете на окружающую действительность, как ее воспринимаете. От вашего восприятия зависит, добры ли Вы в данный момент, грустите, разочарованы или озлоблены. Попробуйте понять причину того или иного поведения ваших домочадцев и окружающих Вас людей, постарайтесь понять их, будьте объективны. Посмотрите на себя со стороны, поставьте себя на место любимого человека, ребенка и только после этого реагируйте) - злость и раздражение всегда приносят разочарования.
* *Уважение друг к другу* (Уважайте интересы, мнение и уникальные особенности ваших родных). Помните, что все люди на Земле разные, поэтому каждый человек особенный. Нельзя допускать обзывательств, жестокого обращения друг другу и особенно к детям. Спрашивайте друг  у друга мнение, согласие, советуйтесь между собой и с детьми, принимайте общие семейные решения, с которыми все будут согласны. Учитывайте мнение друг друга).
* *Внимание друг к другу* (Проводите время вместе всей семьей. Приходя домой, интересуйтесь настроением близких людей, положением дел. Делитесь сами своими чувствами, внимательно выслушивайте друг друга. Приготовьте ужин вместе, поужинайте за одним столом. Чтобы чувствовать себя любимыми, почаще обнимайтесь, целуйтесь, окружайте своих детей совместной заботой, лаской, любовью).
* *Совместные игры с детьми* (Каждый день уделяйте время для игр с ребенком, для общения с ним, старайтесь научить его чему-то новому или показать что-то такое, с чем он еще не знаком. Выстраивайте общение с ребенком так, чтобы ваше общение с ним приносило ему радость, удовольствие. Улыбка, звонкий смех и добрые слова из уст вашего ребенка – самое дорогое и важное для любящего родителя. Устраивайте прогулки всей семьей на свежем воздухе.)
* *Поддержка* (Каждый день мы сталкиваемся с трудностями, неудачами, препятствиями. И очень важно поддерживать друг друга, помогать, придавать уверенности в завтрашнем дне и вместе идти к намеченной цели. В случае неудач не ругайте своих любимых, поймите их чувства, не оставайтесь равнодушными и безразличными к переживаниям друг друга и ваших детей)

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

Поддержание здорового образа жизни - вещь не такая уж и сложная. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически.