**Консультация для родителей:**

**«Формирование здорового образа жизни у дошкольников»**

Современная деятельность педагогов дошкольных образовательных учреждений и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и социальное значение.  Ведь здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников предусматривает повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который выступает в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых. Лишь при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.
Здоровый образ жизни – это радость в доме, это залог счастливой и благополучной жизни детей в гармонии с миром.

Под термином «здоровый образ жизни» принято понимать такую систему полезных навыков, привычек и мероприятий, которая помогает человеку беречь и укреплять здоровье. Ее формированием должны заниматься как сотрудники ДОУ, так и родители – в легкой, доступной и ненавязчивой форме.

К важнейшим составляющим ЗОЖ относятся:

1. Умеренная и рациональная физическая активность.

Без движения не может быть здоровья, поэтому с раннего возраста нужно приучать ребенка делать зарядку, гимнастические упражнения, играть в спортивные подвижные игры. В итоге это благоприятно скажется на успеваемости, улучшит самочувствие. Доказано, что активные дети болеют меньше, чем те, кто часами сидит перед компьютером, за телефоном и планшетом.

1. Закаливание.

Оно поможет вырастить более крепкого ребенка, устойчивого к болезням. Можно использовать различные формы закаливания: водные процедуры, ходьба по ребристой дорожке, солнечные ванны. Все это интересно детям и позволяет не только получить пользу, но и улучшить настроение.

1. Прогулки.

Ребенок должен регулярно бывать на свежем воздухе не менее 3-х часов в сутки, только в этом случае его иммунитет укрепится. Еще полезнее заниматься гимнастикой на улице.

1. Сон.

Малыш должен спать в комфортных для этого условиях, только так его организм полноценно отдохнет и восстановит силы.

1. Правильное питание.

Ребенок в дошкольном возрасте должен получать все необходимые витамины и минералы для развития, поэтому кормить его нужно сбалансировано, а еда должна быть полезной и рационально распределенной в течение дня. В промежутках между трапезами детям не следует давать «вкусности», это негативным образом скажется на их пищеварении.

1. Гигиена.

 С детских лет важно приучить ребенка чистить зубы дважды в сутки, причем тщательно вычищать, а не просто кое-как поводить щеткой «ради галочки», мыть руки после туалета и прихода с улицы. Родителям может показаться странным, что к таким привычным процедурам детей нужно подготовить, но это действительно так. Без внимания к гигиене ребенок может всю жизнь не умываться по утрам и прослыть неряхой.

Составляющих довольно много, чтобы правильно и гармонично научить ребенка всему, лучше составить грамотный режим дня, в котором время будет распределено, а все факторы учтены. Приучить ребенка к ЗОЖ стараются воспитатели в детских садах, но и родителям важно уделять внимание этому ключевому аспекту воспитания малыша.

***КАК ЗАНИМАТЬСЯ?***

 Рассмотрим, что могут сделать родители, чтобы приучить ребенка к здоровому образу жизни. Очень важно начать делать это в дошкольном возрасте, поскольку проведенные исследования доказали: малыши, с которыми занимаются закаливанием, гимнастикой, много гуляют, растут более крепкими и реже болеют. Поэтому к поступлению в первый класс у ребенка уже должен быть хороший иммунитет и устойчивость к простудным заболеваниям. В противном случае ему придется оставаться на больничном, пропускать, а потом – нагонять, что станет дополнительной нагрузкой и стрессом. Необходимо передать малышу определенные теоретические знания и практические навыки вовремя. Какие же формы работы могут выбрать для себя родители? Посещение с малышом спортивных соревнований и участие в них. Активные прогулки на свежем воздухе. Тематические прогулки в парке. Можно не просто гулять, а знакомить ребенка с окружающим миром, рассказывать о погоде, растениях и животных. Использование проблемных ситуаций. Чтобы малыш навсегда запомнил важность того или иного компонента ЗОЖ, нужно, чтобы он сам до него дошел. Родители могут сыграть с ним увлекательную игру, например, «Почему у куклы Маши заболели зубы». Сначала задается игровая ситуация – у куклы болят зубы, ребенку необходимо выяснить, почему это произошло. Задавая вопросы, он узнает, что Маша не чистит зубы дважды в день. Таким образом будет сделано маленькое открытие, малыш убедится в важности обязательной гигиенической процедуры. После этого нужно закрепить знания, посмотрев видеофильм о том, как правильно пользоваться щеткой. Родители могут использовать карточки, развесив их по всей квартире, чтобы у ребенка всегда перед глазами были важнейшие правила ЗОЖ, проиллюстрированные его любимыми сказочными или мультипликационными персонажами.