**Консультация «Формирование здорового образа жизни дошкольников**

**в условиях ДОУ и семьи»**

**подготовила воспитатель**

**Бекетова И.А.**

Поговорим сегодня о здоровье и здоровом образе жизни.

Здоровье - это главный дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой.

Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Ребенок лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования.

Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей.

Задача взрослых, прежде всего, в том, чтобы научить ребенка с детства следить за своим здоровьем.

Перед взрослым стоят следующие задачи:

1. охрана жизни и укрепления здоровья детей;

2. использование технологий, сберегающих здоровье;

3. формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни;

4. формирование у детей базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- оптимальный двигательный режим;

- рациональное питание;

- закаливание;

- развитие дыхательного аппарата;

- личная гигиена;

- положительные эмоции.

1. Правильное питание это, главным образом, здоровое питание, под которым понимается употребление продуктов, которые содержат достаточное количество необходимых витаминов и микроэлементов, и не имеющих в своем составе вредных веществ. Кроме этого мы должны следить за положением тела во время еды, соблюдением правильной осанки.
2. Движение – это жизнь. Неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям. Поэтому в течение дня постоянно должна меняться деятельность: подвижные игры, физкультминутки, пальчиковые игры.
3. Закаливание — важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности. Перечислим основные принципы закаливания: закаливание нужно начинать в состоянии полного здоровья; интенсивность и длительность закаливающих процедур должны нарастать постепенно с учётом переносимости их ребёнком; эффект закаливания зависит от систематичности его проведения.
4. Развитие дыхательного аппарата. Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами заболеваемости являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем - ОРВИ, ОРЗ. Исследования ученых-медиков показывают, что в развитии дыхательного аппарата детей дошкольного возраста наблюдается дисбаланс: при относительной мощности легких просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) еще узок, дыхательные мышцы являются слабыми. Поэтому детей дошкольного возраста необходимо обучать правильному дыханию, что позволит укрепить мышцы дыхательных органов. Для этого нам очень поможет дыхательная гимнастика, которую можно использовать в течение всего дня.
5. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Формировать привычку к ЗОЖ у воспитанников необходимо начинать с развивающей среды.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую развивающую среду, которая была бы насыщена атрибутами, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера. *(****Валеология****- наукой о здоровье.)*

ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ПРИОБЩЕНИЮ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ:

занятия;

игры и игровые ситуации;

беседы;

театрализованные представления;

чтение художественной литературы;

продуктивная деятельность;

недели правильного питания;

физкультурно-спортивные досуги, праздники;

участие в соревнованиях.

Это приведет к формированию потребности вести ЗОЖ, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями.

Нужно помнить - правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Взаимодействие и семьи должно носить системный характер.

Очень важно оказывать необходимую помощь родителям.

Для того, чтобы решить проблему оздоровления детей, необходимо устано­вить доверительно-деловые контакты с родителями.

Сегодня ФГОС ДО определяет, что родители являются первыми педагогами своих детей. Поэтому родители совместно с педагогами должны заложить основы физического, нравственного, интеллектуального развития личности ребёнка.

Все эти компоненты должны войти в систему и взаимодействовать друг с другом.