**Консультация для родителей**

**Пути формирования здорового образа жизни у дошкольников**

**Педагог – психолог МБДОУ д/с №4 Ульянова И.О.**

Здоровье – это не только отсутствие болезненного состояния, оптимальной работоспособности, эмоционального тонуса, но и фундамент будущего благополучия личности. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду, являются формирования у них представлений о здоровье - одной из главных ценностей жизни.

Педагоги и родители должны научить ребёнка правильному выбору в любой ситуации. Только полезному для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребёнку с малых лет правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Эти задачи должны решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

В систему работы с детьми  входит активное использование технологий обучения ЗОЖ. Обучение идет через все виды деятельности ребенка во время его пребывания в детском саду и поддерживается родителями дома.

Основные составляющие ЗОЖ:

­- Умеренное и сбалансированное питание.

- Режим дня.

- Двигательная активность.

- Закаливание.

- Личная гигиена.

- Грамотное экологическое поведение.

- Психогигиена, умение управлять своими эмоциями.

- Отказ от вредных привычек.

- Безопасное поведение в социуме, предупреждение травматизма и отравлений.

В настоящее время пути и средства оздоровления детей – дошкольников сводится в основном к комплексу профилактических мероприятий, т.е. утверждается принцип «Здоровье ­– это отсутствие болезней».

Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т.е. уже с раннего возраста ребенок должен стать для себя врачом, психологом, физиологом, учителем, психотерапевтом, тренером. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни.

Содержание воспитания здорового образа жизни у дошкольников.

- Дать представление о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках.

- Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши и т.д.). Каждая часть тела выполняет определенные функции.

- Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, учить чистить зубы, содержать в порядке нос.

- Учить пользовать индивидуальным полотенцем, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви.

- Учить тщательно, пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом.

- Учить детей при появлении болей обращаться за помощью к взрослому.

- Разъяснять детям важность для здоровья сна, питания гигиенических процедур, движений, закаливания.

- Отмечать значение тренировки мышц для здоровья человека.

- Знать подбор упражнений для того, чтобы сталь ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким.

- Знать правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника.

- Знать упражнения для предупреждения плоскостопия.

- Учить детей отворачиваться при чихании кашле, пользоваться при этом салфеткой или носовым платком.

- Проявление осторожность в общении с незнакомыми людьми.

Родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.