**Консультация для родителей «Здоровый образ жизни дошкольника. Что такое ЗОЖ?»**

«Забота о **здоровье** – это важнейший труд воспитателя. От **жизнерадостности**, бодрости детей зависит их духовная **жизнь**, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский.

Задача раннего формирования культуры **здоровья актуальна**, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить **здоровье наших детей**? Каким **образом** способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки **здорового образа жизни**? Когда это надо начинать? **Дошкольный** возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического **здоровья**. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков **здорового образа жизни**, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Изучение проблем детского **здоровья** в наше время приобретает особую актуальность.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим **здоровьем**. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в **дошкольном воспитании**, сегодня является повышение уровня **здоровья детей**, формирование у них навыков **здорового образа жизни**(ЗОЖ, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнения.

**Здоровье** - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

**Рекомендации родителям:**

**Дорогие взрослые!** Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры *(закаляться водой)*.

Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме. Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой. В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием. Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его **здоровья**, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка.В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, *«топтание в тазу»*.

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше *«молодеет»*. Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, **дошкольников** и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом **образа жизни и поведения дошкольников**. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются **жизнерадостностью**, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к **здоровому образу жизни ложится на плечи родителей**.

Для снятия возбуждения перед сном посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получиться, что он умный и добрый. Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кроватки противопоказано); проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку. Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами. В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук. Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену. Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры, необходимо снять спортивную майку и надеть сухую, сменную. Предупредить ребенка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду.

**Совместный активный досуг:**

1. способствует укреплению семьи;

2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;

3. развивает у детей любознательность;

4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;

5. расширяет кругозор ребенка;

6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;

7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с **родителями**, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у **родителей** и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие **родители только мечтают**.