*Консультация для родителей*

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

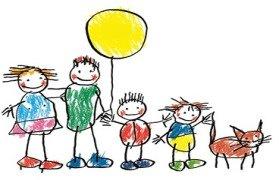
**

*«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.*

***Здоровый образ жизни****,* ***что это такое?***

Это соблюдение режима, труда, отдыха, сна на основе требований суточного биоритма; двигательная активность, включающая систематические занятия ходьбой, **оздоровительным бегом**, аэробикой, доступными видами спорта, разумное использование методов закаливания, рациональное питание, умение снимать нервное напряжение.



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

**Как же обеспечить необходимые условия здорового образа жизни для ребенка?**

**1.*Соблюдение режима дня.*** В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.  
**2.*Культурно-гигиенические навыки.*** Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.  
Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;

**3. *Культура питания****.* Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.  
-Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.  
-Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).  
-Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).  
-Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

**4.*Регулярное закаливание****.*Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

**5.*Двигательная активность.***Движение - это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, т. к. они сочетает два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.

**6.*Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.*** Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

**7.*Творчество****.* Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности.

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать свой мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира.

**8. *Спокойствие и любовь****.*Здесь можно выделить 2 аспекта: спокойствие должно царить в семье и сохраняться в детском саду.  Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье. Он должен знать, что дома его ждут и любят, тогда он сможет справиться с любой задачей.

.