

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ **«Формирование здорового образа жизни дошкольников»**

Фундамент активного **здорового** долголетия закладывается в период **дошкольного возраста**, растет необходимость в **разнообразии** средств физического воспитания, пропаганды **здорового образа жизни**. Большое значение приобретает приобщение детей **дошкольного** возраста к осмысленному желанию заняться физической культурой. Занятия физической культурой и ЗОЖ всегда будет являться надежной психологической защитой детей, которая в дальнейшем поможет детям стать конкурентными во всем: в учебе, устройстве на работу, карьерном росте и т. д.

В период **дошкольного** детства у ребёнка закладываются основы всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному **формированию** опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны, **формирование** начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей **здорового образа жизни**, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при **формировании** полезных привычек и др.).

. «**Здоровье**—это состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого.

Здоровье детей во многом определяется гигиеническими факторами, рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в **дошкольных учреждениях**.

Правильно составленный режим обеспечивает **здоровье**, правильное развитие организма и высшей нервной деятельности детей, их хорошее самочувствие и активное поведение. Для реализации оптимальной двигательной активности и эффективного закаливания ребёнка важно обеспечить его полноценным питанием.

Укрепление **здоровья** детей может быть достигнуто лишь совместными усилиями педагогов, медиков и **родителей**. В первую очередь необходим постоянный медико-педагогический контроль за физическим развитием и состоянием детей.

Любое занятие должно доставлять ребёнку радость. **Здоровые нагрузки**, а не перегрузки укрепляют организм.

Большое значение в **оздоровлении** детей играет прогулка. Ежедневно мы организуем игровую деятельность на прогулке. В неё включаются подвижные игры (*сюжетные и бессюжетные с предметами*); спортивные упражнения и игры; малоподвижные игры и хороводы; элементы эстафет и соревнований по закреплению двигательных навыков. Введение в режим дня подвижных игр и эстафет повышает двигательную активность, способствует правильному **формированию стопы**, развивает координацию движений, совершенствует физическое развитие, вписываясь тем самым в общий комплекс **оздоровления детей**.

Особое внимание во время прогулки мы уделяем закаливанию детей. Во время летнего сезона наибольшее **оздоровительное** значение имеет ходьба босиком по грунту и траве – это хорошее средство укрепления сводов стопы и её связок. Хождение босиком в сочетании с воздушными ваннами является хорошим способом закаливания детей. Обеспечение достаточной двигательной активности во время приёма воздушных ванн является непременным условием их эффективности.

Хорошее **оздоровительное действие имеют**: быстрая ходьба, бег, прыжки, лыжные прогулки, езда на велосипеде, спортивные игры.

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у детей, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому помогают гимнастика, массаж и дыхательные упражнения. Закаливание начинается уже в постели, дети делают гимнастику лёжа на кроватях, после чего проводится массаж ушных раковин.

Невозможно представить себе **жизнь** ребёнка в детском саду без весёлых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований. Использование **разнообразных форм** работы с детьми способствует функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.