Автономная некоммерческая организация дошкольного образования

«Город Детства» г. о. Кинель

**Консультация**

**для родителей старшей группы «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**»

Инструктор по физической культуре: Татьянина О.А.

Кинель, 2017 г.

Обеспечение здоровья подрастающего поколения – одна из актуальных задач современного общества. Однако в последнее время в нашей стране наблюдаются негативные тенденции в динамике показателей состояния здоровья детей дошкольного возраста. К сожалению, приступить к регулярному, направленному физическому воспитанию ребенка заставляет родителей, как правило, его слабое здоровье. Стремясь видеть своего ребенка образованным, эрудированным, родители стремятся развивать у ребенка память, мышление, творческие способности, но часто при этом забывают, что такого же внимания требует и физическое развитие ребенка, его здоровый образ жизни. Главная задача формирования у ребенка представления о здоровом образе жизни – выработать разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно­ гигиенические навыки. Необходимо научить ребенка вести здоровый образ жизни с раннего детства. Каждый ребенок должен понимать, как важно с детства избегать факторов риска для здоровья, выбрать стиль поведения не наносящий ущерба физическому и психическому состоянию, а укрепляющий его. Одну из главнейших ролей в формировании у ребенка представления о здоровом образе жизни, играет образ жизни родителей. Ведь понятие «здоровый образ жизни» предполагает не только занятия физической культурой. Это - отказ от курения и употребления алкоголя, правильное питание. Пища должна быть здоровой, обогащенной витаминами и микроэлементами, разнообразной. Это активное общение с ребенком, увеличение физической активности, общение с природой, закаливание организма. В первую очередь родители должны показывать на своем примере, что спорт – это хорошо, рациональное питание – жизненно важная необходимость, а без гигиены вообще никуда. Успешному формированию у ребенка представлений о здоровом образе жизни способствует комплексный подход к этому вопросу, включающий тесное взаимодействие ребенка, семьи и дошкольного учреждения. В обязанности взрослых входит подведение ребенка к пониманию того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой, к необходимости бережного отношения к нему. Человек, умеющий с детских лет грамотно относиться к своему здоровью и образу жизни, надолго сохранит бодрость и творческую активность. Здоровый образ жизни ребенка ­ профилактика многих болезней. Здоровый образ жизни – это важный фактор сохранения здоровья и своевременного, гармоничного развития ребенка. Если Вы хотите, чтобы Ваш ребёнок рос здоровым и крепким, то обратите внимание на следующие 8 условий здорового образа жизни для детей. Претворяя их в жизнь, Вы сможете избежать многих проблем со здоровьем ребенка. **Восемь условий для Здорового Образа Жизни ребенка**:

**1.** Больше воздуха, больше солнца! Уделяйте прогулкам на улице максимум времени, и в любую погоду. Гуляйте в богато озелененных скверах и парках, избегайте загазованных улиц. Проветривайте помещение, где Вы живете – как можно чаще, заведите множество комнатных цветов, ведь они очищают и фильтруют воздух помещения. **2**. Движение – жизнь! Обеспечьте ребенку максимальную двигательную активность, особенно во время прогулок. **3.** Прохлада и чистота в помещении. Исследованиями доказано: чем ниже температура воздуха в комнате, в которой находится человек, тем здоровее и сильнее его организм! Оптимальная температура около +18 ­ +20°. Можно и ниже! Важно соблюдать чистоту в комнате, чаще делайте влажную уборку – убирайте пыль. Желательно убрать из комнаты все, так называемые, «пылесборники»: ворсовые ковры, книжные полки, и как можно меньше мягких игрушек. **4.** Минимум одежды. Натуральные ткани. Перегрев для ребенка гораздо опаснее переохлаждения. Избегайте чрезмерного укутывания ребенка. Возьмите себе на вооружение простой принцип: на ребёнке должно быть столько же слоев одежды, сколько и на взрослом, если сомневаетесь – то еще плюс один слой. Приобретайте одежду и обувь из натуральных тканей. **5.** Здоровое питание ребенку. В меню должны быть блюда из мяса и рыбы, не меньше двух раз в неделю, яйца, кисломолочные продукты, овощи (сырые и приготовленные разными способами). Необходимо полностью исключить жареные, острые и жирные блюда, детский организм попросту не может переваривать их. **6.** Закаливание ребенка водой. Закаливание водой ­ укрепляет иммунитет, повышает стойкость организма к перепадам температур. А также положительно влияет на работу внутренних органов, нервной и сердечнососудистой системы, повышает сопротивляемость кожи инфекциям. **7.** Ваша семья – это пространство Любви. Психологическая атмосфера в семье напрямую влияет на эмоциональное состояние ребенка, а затем и на его здоровье в целом. Отрицательные эмоции, переживаемые ребенком постоянно – обязательно ведут к стрессу, а тот в свою очередь – к болезням. Окружите ребенка Любовью, пониманием, одобрением – они также нужны маленькому человечку для здоровья как воздух и солнечный свет! **8.** Положительные мысли, эмоции и смех! Направьте силу своих мыслей на благо Вашего крохи! Радостные эмоции и смех – положительно влияют на гормональный фон организма в целом, и как следствие – укрепляет иммунитет. Смейтесь чаще, смейтесь всей семьей и смешите ребенка.