

## **ЗОЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА и РОДИТЕЛЕЙ**

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников: что нужно знать родителям

Дошкольный возраст по утверждению специалистов относится к решающим в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка. Как раз до семи лет происходит наиболее интенсивное становление детского организма. В это же самое время активно формируется характер, привычки, закладываются жизненные приоритеты личности. Именно поэтому весьма и весьма важно в эти годы активно прививать детям основные знания, умения и навыки здорового образа жизни дошкольников.

В современном воспитательном процессе приоритетным направлением в воспитании детей дошкольного возраста является повышение уровня здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни, а также воспитание потребности в регулярных занятиях и получении новых знаний. Стоит заметить, что в этом возрасте у дошкольников отсутствуют такие качества, как:

- усидчивость,
- контроль и коррекция эмоций и настроения,
- способность быстро переключаться с одной деятельности на другую.

Стало быть, перед взрослыми, педагогами и, в первую очередь, родителями, становится задача сформировать в маленьком человеке эти навыки, которые будут способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья малыша.

Родителям дошкольника необходимо усвоить, что здоровье малыша – это не только отсутствие болезни, эмоционального тонуса и плохая работоспособность, но и закладывание основ будущего благополучия личности ребенка. Исходя из этого основным направлением по укреплению здоровья детей дошкольного возраста, является формирование у дошкольников представления о здоровье, как об одной из фундаментальных ценностей жизни. Воспитатели в детском саду, родители дома должны постоянно учить ребенка правильному поведению в различных жизненных обстоятельствах, быть готовым к непредвиденным ситуациям. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо.

Родители, бабушки и дедушки должны постоянно прививать малышу правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Это направление в воспитании дошкольника должно решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Особо пристальное внимание необходимо уделять родителям таким составляющим здорового образа жизни дошкольников:

- Соблюдение режима дня, активности и сна.
- Двигательная активность, прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.
- Правильное, здоровое питание.
- Соблюдение правил гигиены. Прививание ребенку любви к физической чистоте. Обучение следить за своим телом.

- Закаливание. Формирование способности организма противостоять неблагоприятным природным факторам.

Основные задачи для родителей по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников:

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников должно проводиться постоянно без выходных и праздничных дней.

Ребенок с младенчества должен усвоить, что здоровым быть хорошо, а болеть плохо. Чтобы всегда быть здоровым он должен соблюдать определенные правила и не делать того, что может привести к болезни или травмам.

Малыш всегда следует образу жизни старших, мамы и папы. Поэтому родители, в первую очередь, сами должны вести здоровый образ жизни и не подавать плохой пример своему чаду.

Таким образом, комплексный подход в формировании культуры здорового образа жизни у дошкольников позволит привить им необходимые привычки и навыки, которые будут основой для дальнейшей их жизни.

