Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №67 «Аистенок»

Старооскольского городского округа

**Консультация для родителей**

**на тему:**

**«Формирование у дошкольников**

 **начальных представлений о здоровом образе жизни»**



Подготовил:

Губанова М.В.

воспитатель

2024 учебный год

**Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов (Всемирная Организация Здравоохранения).

**Здоровый образ жизни** - это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют все возможности организма.
Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методами совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей – это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей
Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Поэтому главными задачами по сохранению и укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни, научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.

В подобной системе должны взаимодействовать три субъекта: *семья, ребенок, педагог.* Формировать основы здорового образа жизни, мотивы, понятия, убеждения в необходимости сохранения своего здоровья и его укрепления нужно не только у детей, начинать нужно с семьи. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.
Для сохранения, укрепления и формирования здоровья дошкольников необходимо вести определенную системную работу по обеспечению факторов ЗОЖ, по сообщению детям знаний о ЗОЖ и формированию у них навыков ЗОЖ. *Какие же факторы необходимы для обеспечения ЗОЖ дошкольников?*

***Составляющие факторы здорового образа жизни***

1. *Режим дня.
2. Сон.
3. Рациональное питание.
4. Гигиена.
5. Движение.
6. Эмоциональное состояние.*
2. **Режим дня** - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

**Соблюдение режима дня** - одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. При его соблюдении вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. вырабатывается стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепляясь, они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности. Режим дня имеет гигиеническое и воспитательное значение, формируются культурно-гигиенические навыки, и осуществляется охрана организма от переутомления и перевозбуждения.



2. Под понятием **сон** подразумевается физиологическая защита организма, потребность в нем обусловлена сложными психическими процессами.

**Сон** - один из важнейших составляющих режима дня и здорового образа жизни. Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных сил организма и снижению защитных сил организма. Режим сна детей складывается из ночного - примерно десять часов тридцать минут, и дневного сна - примерно два часа.
Гигиеной сна предусматривается укладывание на сон и подъем в одно и то же время.

*Для лучшего и более полезного сна нужно создать условия:*
• Удобная постель.
• Тишина.
• Затемнение окон.
• Приток свежего воздуха.
• Прием пищи, не возбуждающей организм,- за полтора, два часа до сна.
• Предварительная прогулка на свежем воздухе.

3. **Питание** - это пища, еда, т.е. специальная энергия для нормального функционирования человека.
**Питание** - это одно из важнейших условий существования человека, сохранения его здоровья и трудоспособности. Все жизненные процессы в организме находятся в большой зависимости от того, как строится питание с первых дней жизни. Для обеспечения правильного питания необходимы наличие в пище всех нужных ингредиентов, рациональные режим питания и распределение пищи по калорийности в течение дня. Традиционно 4-х разовое питание. Для восполнения дефицита витаминов обязательно включать в рацион свежие овощи, фрукты, соки, а также продукты, обладающие радиопротекторными свойствами (защищающими от радиации – свекла столовая, облепиха, черноплодная рябина, шиповник, черника, клюква). Дефицит натуральных фруктов можно восполнить за счет сухофруктов. Употребление искусственно приготовленных (рафинированных) продуктов следует ограничить.
4. **Гигиена** - это раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья.
**Гигиенические навыки** - это навыки по соблюдению чистоты тела, культуры еды, аккуратного и бережного обращения с вещами личного пользования, поддержание порядка в окружающей обстановке.

***Гигиенические навыки включают в себя:***
• Закаливание.
• Занятия физическими упражнениями.
• Уход за телом.
• Использование рациональной одежды и обуви.

5. **Движение** - это состояние, противоположное неподвижности, покою, это биологическая потребность растущего организма, от степени, удовлетворения которой зависит здоровье детей. Движения улучшают работу опорно-двигательного аппарата, увеличивается сила, объем, эластичность мышц.
Недостаток движений приводит к гиподинамии. В результате наблюдается понижение умственной и физической работоспособности, более быстрая утомляемость, снижение сопротивляемости организма к вредным влияниям внешней среды, приводящее в дальнейшем к развитию заболеваний сердечнососудистой и нервной системы, органов дыхания и пищеварения.

6. Основным условием **профилактики эмоционального неблагополучия** является создание благоприятной атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и благожелательным общением.

*Все вышеперечисленные составляющие факторы ЗОЖ возможно и необходимо соблюдать в семье.* Кроме того, нельзя забывать об основных требованиях к режиму, обеспечивающих формирование, укрепление и сохранение здоровья детей:
• Рациональное чередование бодрствования и отдыха.
• Регулярное и полноценное питание, не менее четырех раз в день в одни и те же часы.
• Пребывание на свежем воздухе, не менее двух - трех часов в день.
• Строгое соблюдение гигиены сна, не менее десяти часов в сутки, желательно, чтобы ночной сон был в одно и то же время.
• Единство требований со стороны взрослых (соблюдение режима дня даже в выходные, когда ребенок находится с родителями).

Проблема профилактики здоровья, здорового образа жизни одна из самых актуальных. Перед нами, взрослыми, стоит важная задача – воспитать ребенка крепким и здоровым. И от этого насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависят в дальнейшем реальный образ жизни и здоровья человека.

***Здоровья вам и вашим детям!***