**Становление**

**ценностей здорового образа жизни у дошкольников.**

**Овладение элементарными нормами и правилами.**

*Консультация Брошко Лидии Алексеевны, март – 2018г.*

Задача формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и

достаточна сложна. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнения.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных

стратегических задач развития страны. Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги нашего детского сада на занятиях и в повседневной жизни учат детей правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного, стараются привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. На пути к здоровью, особенно для ребенка дошкольника, велика роль и родителей. Основные навыки по формированию ЗОЖ и основ безопасности жизнедеятельности закладываются, именно в семье. Родители должны ориентировать свою работу на воспитание у ребенка позиции признания ценности здоровья, ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширения знаний и навыков по гигиенической культуре и безопасности жизни.  Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

* рациональное питание,
* соблюдению правил личной гигиены,
* закаливание,
* создание условий для полноценного сна,
* благоприятной психологической обстановке в семье.

***Правильное питание*** обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма, в предупреждении и лечении многих заболеваний.

***Сон.*** Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть

достаточно продолжительным.

Проблема формирования ***культурно-гигиенических навыков*** у детей дошкольного возраста является одной из самых актуальных. И насколько она изначально продумана, спланирована и организована, зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а так же воспитанию культуры поведения.

Следующий фактор здорового образа жизни - ***закаливание.*** Практически всем известно изречение: "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья". И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды - переохлаждению и перегреву. Закаливание - эффективное средство укрепления здоровья человека. Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов это: постепенность; систематичность; комплексность; учет индивидуальных особенностей. Важна и психическая закалка, которая стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез. Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. Поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье.

Необходимо развивать дружелюбное отношение друг к другу, развивать

умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды. Воспитывать бережное отношение к окружающей среде, к природе. Формировать медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций понятия "не вреди себе сам". Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Советы родителям по формированию здорового образа жизни дошкольников:

* формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья;
* воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть больше овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;
* помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;
* вырабатывать навыки правильной осанки;
* обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;
* развивать художественный интерес

Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Здоровый ребёнок - это жизнерадостный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным факторам внешней среды, выносливый и сильный ребёнок.